

# **Das Körperbild von Kindern unter dem Einfluss von Sozialen Medien**

Eine quantitative Befragung von PrimarschülerInnen in der Deutschschweiz

Sophie Riesen  
[REDACTED]

Departement Gesundheit  
Institut für Gesundheitswissenschaften

Studienjahr: 2017  
Eingereicht am: 30.04.2020  
Begleitende Lehrperson: Nadine Volkmer

**Bachelorarbeit  
Gesundheits-  
förderung und  
Prävention**

## Abstract

**Darstellung des Themas:** Schweizweite Zahlen zum Körperbild im Kindesalter gibt es bislang noch keine. Über die Hälfte der Jugendlichen haben aber bereits ein negatives Körperbild, das unter anderem von Sozialen Medien beeinflusst wird. Da diese bereits im Kindesalter genutzt werden, stellt sich die Frage, ob ein Einfluss bereits vor der Jugendzeit vorhanden ist.

**Ziel:** Diese Arbeit verfolgt das Ziel, das Körperbild von PrimarschülerInnen zu erfassen und es in Zusammenhang mit den Sozialen Medien zu stellen.

**Methode:** Ausgehend von einer selektiven Literaturrecherche wurde eine quantitative und standardisierte Online-Umfrage erstellt. Insgesamt wurden 77 Kinder befragt.

**Ergebnisse:** Soziale Medien beeinflussen das Körperbild von PrimarschülerInnen – wenn auch nur geringfügig. Bei den ProbandInnen fällt das Körperbild im Durchschnitt positiv aus – obwohl die Mehrheit von ihnen Soziale Medien nutzt. Insgesamt zeigen Nicht-Benutzende ein positiveres Körperbild auf als Nutzende. Eine stärkere Nutzung hat aber keinen Einfluss auf das Körperbild. Auch biologische Faktoren wie Alter und Geschlecht spielen beim Körperbild sowie beim Einfluss der Sozialen Medien lediglich eine geringe Rolle.

**Schlussfolgerung:** Bei Kindern im Primarschulalter besteht trotz positiven Ergebnissen bezüglich des Körperbildes Bedarf an Präventions-, Gesundheitsförderungs-, und Forschungsprojekten. Dabei sollten man sich jedoch am biopsychosozialen Modell orientieren und besonders soziokulturelle Faktoren berücksichtigen.

**Keywords:** Körperbild, Soziale Medien, Einflussfaktoren, Kinder, Primarschule, Gesundheitsförderung und Prävention, Frühintervention

## Danksagung

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>1</b>
1.1	<i>Darstellung des Themas.....</i>	<i>1</i>
1.2	<i>Relevanz für Gesundheitsförderung und Prävention.....</i>	<i>2</i>
1.3	<i>Ziel und Fragestellungen .....</i>	<i>2</i>
1.4	<i>Vorschau und Struktur der Arbeit.....</i>	<i>3</i>
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund.....</b>	<b>4</b>
2.1	<i>Soziale Medien .....</i>	<i>4</i>
2.2	<i>Zahlen zu Sozialen Medien.....</i>	<i>4</i>
2.3	<i>Körperbild.....</i>	<i>5</i>
2.4	<i>Zahlen zum Körperbild.....</i>	<i>6</i>
2.5	<i>Geschlechterspezifische Unterschiede des Körperbildes .....</i>	<i>6</i>
2.6	<i>Einflussfaktoren Körperbild.....</i>	<i>7</i>
2.6.1	<i>Soziokulturelle Faktoren .....</i>	<i>8</i>
2.6.2	<i>Psychologische Faktoren.....</i>	<i>9</i>
2.6.3	<i>Biologische Faktoren.....</i>	<i>10</i>
2.7	<i>Fazit und Forschungslücke .....</i>	<i>10</i>
<b>3</b>	<b>Methode .....</b>	<b>11</b>
3.1	<i>Literaturrecherche.....</i>	<i>12</i>
3.2	<i>Online-Umfrage .....</i>	<i>12</i>
3.2.1	<i>Studiendesign.....</i>	<i>12</i>
3.2.2	<i>Stichprobe.....</i>	<i>13</i>
3.2.3	<i>Umsetzung der Befragung.....</i>	<i>13</i>
3.2.4	<i>Erhebungsinstrument .....</i>	<i>14</i>
3.2.5	<i>Datenanalyse.....</i>	<i>18</i>
<b>4</b>	<b>Resultate.....</b>	<b>19</b>
4.1	<i>Demografische Angaben .....</i>	<i>20</i>
4.2	<i>Nutzung und Anwendung von Sozialen Medien.....</i>	<i>21</i>
4.3	<i>Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild.....</i>	<i>22</i>
4.4	<i>Körperbild.....</i>	<i>25</i>
<b>5</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>29</b>
5.1	<i>Zusammenfassung der Resultate.....</i>	<i>29</i>

5.2	<i>Diskussion Fragestellung 1</i> .....	30
5.3	<i>Diskussion Fragestellung 2</i> .....	32
<b>6</b>	<b>Schlussfolgerungen</b> .....	<b>36</b>
6.1	<i>Kernaussagen</i> .....	36
6.2	<i>Limitationen</i> .....	36
6.2.1	<i>Methode</i> .....	37
6.2.2	<i>Daten</i> .....	37
6.3	<i>Bezug und Ausblick für Gesundheitsförderung und Prävention</i> .....	38
<b>7</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>I</b>
<b>8</b>	<b>Weitere Verzeichnisse</b> .....	<b>V</b>
8.1	<i>Abbildungsverzeichnis</i> .....	V
8.2	<i>Tabellenverzeichnis</i> .....	V
8.3	<i>Diagrammverzeichnis</i> .....	V
<b>9</b>	<b>Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl</b> .....	<b>VI</b>
<b>10</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>VII</b>
10.1	<i>Anhang 1: Fragebogen</i> .....	VII
10.2	<i>Anhang 2: Leitfaden Lektion Befragung</i> .....	XIII
10.3	<i>Anhang 3: Elternbrief</i> .....	XVIII
10.4	<i>Anhang 4: Änderungen validierte Fragebogen</i> .....	XX
10.5	<i>Anhang 5: Auswertungsplan</i> .....	XXVI

# 1 Einleitung

Im ersten Kapitel dieser Arbeit werden die Leser und Leserinnen in das Thema eingeführt. Es beginnt mit der Problemstellung und Eingrenzung des Themas. Danach wird die Relevanz des Themas für das Metier Gesundheitsförderung und Prävention erläutert. Anschliessend werden die Zielsetzung und die daraus resultierenden Fragestellungen formuliert. Abgeschlossen wird die Einleitung letztlich durch die Vorschau und Struktur der vorliegenden Bachelorarbeit.

## 1.1 Darstellung des Themas

In den Medien wird oft ein ungesundes und geschlechterspezifisches Körperbild propagiert. Die digitalen Medien nehmen dabei eine wichtige Rolle ein. So sind verzerrte und unvollständige Bilder der Realität online immer häufiger anzutreffen. Tatsächlich können extreme Idealkörperbilder Menschen stark beeinflussen (Grabe, Ward & Hyde, 2008, S. 470; Levine & Murnen, 2009, S. 30). Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz untersuchte den Einfluss von Medien auf das Körperbild von Jugendlichen etwa bereits. Sie stellte dabei fest, dass das Konsumieren von Medien – insbesondere solcher, die extreme Idealkörperbilder zeigen – sich negativ auf das Körperbild der Rezipienten und Rezipientinnen auswirken. Gerade in der Adoleszenz können durch ein negatives Körperbild psychische Probleme entstehen. Handkehrum konnte auch bewiesen werden, dass die psychische Gesundheit bei geringem Medienkonsum von Jugendlichen besser ausfällt (Gesundheitsförderung Schweiz, 2017, S. 9).

Verschiedene Forschungsergebnisse aus dem Ausland zeigen, dass das sich „Sorgen machen um die Figur und Gewicht“ bereits ab dem sechsten Lebensjahr beginnt. Zusätzlich fand man heraus, dass ungefähr 30 bis 50 % der 6- bis 12-jährigen Kinder unzufrieden mit ihrem Aussehen sind (Cash & Smolak, 2011, S. 68; Ricciardelli & McCabe, 2001, S. 341). Hierbei stellt sich nun die Frage, ob bereits vor der Adoleszenz ein Zusammenhang zwischen den Sozialen Medien und dem Körperbild besteht.

Um diese Frage beantworten zu können, soll in dieser Arbeit das Körperbild von Kindern im Primarschulalter ermittelt werden – ebenso der Einfluss von Medien auf dieses. Um das Thema einzugrenzen, werden nur die Sozialen Medien berücksichtigt.

Denn es kann davon ausgegangen werden, dass diese schädlichere Auswirkungen auf das Körperbild haben als traditionelle Medien (Burnette, Kwitowski & Mazzeo, 2017, S. 115). Die Umfrage für die vorliegende Bachelorarbeit wurde auf Kinder der 4. bis 6. Klasse beschränkt. Gründe dafür sind das Verständnis für die Thematik, die Kompetenz, die Online-Befragung überhaupt durchführen zu können, sowie das Mediennutzungsverhalten.

## **1.2 Relevanz für Gesundheitsförderung und Prävention**

Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper steht im Zusammenhang mit verschiedenen gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen. Beispiele dafür sind etwa ein gestörtes Essverhalten, ein Suchtverhalten, sozialer Rückzug oder auch Beziehungsunfähigkeit (Gesundheitsförderung Schweiz, 2013, S. 7). Fachpersonen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention sind gefordert, das Entstehen von solchen schädlichen Verhaltensweisen zu verhindern.

Da der Grundstein für die psychische und physische Gesundheit bereits im Kindesalter gelegt wird (Blaser & Amstad, 2016, S. 48) , sollte ein Fokus auf die Prävention und Frühintervention gerichtet werden. Die Stärkung der Schutzfaktoren von Kindern, wie beispielsweise ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen, eine attraktive Selbstwahrnehmung zu fördern oder auch realistische Körperbilder aufzuzeigen, soll dieser Problematik entgegenwirken. Denn nicht zuletzt verändert sich auch unsere Gesellschaft. Neue Phänomene, wie hier die Schönheitsbilder aus Sozialen Medien, stellen uns vor Herausforderungen. Dabei eröffnen sich für unsere Profession neuartige Handlungsfelder.

## **1.3 Ziel und Fragestellungen**

Ziel dieser Arbeit ist es, das Körperbild von Primarschüler und Primarschülerinnen aus Deutschschweizer Schulklassen zu erforschen und dieses in Zusammenhang mit Sozialen Medien zu stellen. Aus der Zielsetzung können folgende Hauptfragestellungen mit Unterfragen formuliert werden:

**F1:** Welches Körperbild weisen Primarschüler und Primarschülerinnen aus der Schweiz auf?

- Welche Rolle spielen biologische Faktoren (Geschlecht, Alter) beim Körperbild?

**F2:** Welchen Einfluss haben Soziale Medien auf das Körperbild von Primarschüler und Primarschülerinnen?

- Welchen Einfluss hat die Nutzung und die Nutzungshäufigkeit von Sozialen Medien auf das Körperbild?
- Welche Rolle spielen die biologischen Faktoren (Geschlecht, Alter) beim Einfluss von Sozialen Medien?

Bei dieser Arbeit handelt es sich um eine quantitative Ersterhebung mit explorativem Ansatz. Deswegen entschied sich die Autorin auch gegen die Bildung von Hypothesen. Da das entsprechende Gebiet erst wenig erforscht ist, konnten bei der Literaturrecherche zudem nicht genügend Referenzdaten ausfindig gemacht werden.

## **1.4 Vorschau und Struktur der Arbeit**

Im theoretischen Teil werden zunächst die beiden Schlüsselbegriffe dieser Arbeit – Soziale Medien und das Körperbild – definiert und miteinander in Verbindung gebracht. Der Zusammenhang wird mithilfe eines vereinfachten Modells, das die Entstehung des Körperbildes erklärt, aufgezeigt. Ein Fazit mit dem Aufzeigen von Forschungslücken runden das theoretische Kapitel schliesslich ab. Im zweiten Teil, der Methodik, werden die Forschungsmethoden und ihre Umsetzung sowie die Auswertung genauer erläutert. Dann sind die Resultate an der Reihe, die anhand von Tabellen und Diagrammen veranschaulicht werden. In der darauffolgenden Diskussion werden die Fragestellungen anhand der Resultate sowie den Theorien und Studien beantwortet. Schlussfolgerungen runden die Bachelorarbeit ab. Dabei werden Limitationen aufgezeigt, ein Bezug zur Gesundheitsförderung und Prävention hergestellt sowie Empfehlungen für weiterführende Untersuchungen in diesem Bereich abgegeben.



## **2 Theoretischer Hintergrund**

Zu Beginn werden in diesem Teil die beiden zentralen Begriffe für die vorliegende Arbeit definiert und mit entsprechenden Zahlen aus der Forschung ergänzt. Anschliessend wird anhand eines biopsychosozialen Modells die Entstehung des Körperbildes erklärt – mit einem Fokus auf den Einfluss von Sozialen Medien. Vervollständigt wird dieses Kapitel mit dem daraus resultierenden Fazit und dem Aufzeigen von Forschungslücken.

### **2.1 Soziale Medien**

Soziale Medien sind Internetanwendungen, über die sich Nutzer und Nutzerinnen austauschen können, indem sie persönliche Inhalte ins Netz stellen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Webseiten, bieten etwa Facebook oder Instagram nur ein leeres Gerüst. Die Seiten werden erst durch „nutzergenerierten Inhalt“, wie beispielsweise das Posten von Bildern, Kommentaren und Beiträgen gefüllt (Böker, Demuth, Thannheiser & Werner, 2013, S. 9). Es gibt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten: Blogs, Microblogging-Dienste, Wikis und Soziale Netzwerke (S.12). Wie bereits in der Einleitung erwähnt, kamen frühere Untersuchungen zum Schluss, dass Soziale Medien schädlichere Auswirkungen auf das Körperbild haben als traditionelle Medien. Vermutet wird, dass häufiger Vergleiche des Erscheinungsbildes gemacht werden (Blaser & Amstad, 2016, S. 48). Basierend auf dieser Erkenntnis wird nun der Fokus auf Soziale Medien gelegt, auf denen Inhalte dominieren, die Idealkörperbilder zeigen. Somit werden vor allem Medien abgefragt, in denen die Kinder Bilder und Videos posten und anschauen können.

### **2.2 Zahlen zu Sozialen Medien**

Die aktuelle und repräsentative MIKE (Medien, Interaktion, Kinder und Eltern) -Studie untersuchte das Mediennutzungsverhalten von Primarschulkindern in der Schweiz. Dabei liess sich feststellen, dass fast die Hälfte der Primarschüler und Primarschülerinnen (6- bis 13-Jährige) bereits ein eigenes Handy ( $\frac{1}{4}$  der 6- bis 9-Jährigen,  $\frac{2}{3}$  der 10- bis 11-Jährigen,  $\frac{3}{4}$  der 12- bis 13-Jährigen) besitzen. Ausserdem verfügt ein Drittel der Kinder über ein eigenes Tablet (Genner et al., 2017, S. 24–25).

Die Mediennutzung wird im Laufe der Primarschulzeit immer vielfältiger und zeitintensiver. Gemäss den Angaben aus der Mike-Studie, nutzt ein Drittel der befragten Kinder das Internet täglich, rund 60 % von ihnen mindestens einmal pro Woche. Mit den mobilen Geräten und dem Internet nehmen auch die Sozialen Medien einen Platz im Leben der Kinder ein. Die Studie zeigt auf, dass über die Hälfte der 4.- bis 6.-KlässlerInnen mindestens einmal wöchentlich Youtube nutzt. Rund ein Drittel bewegt sich regelmässig auf Instagram oder Snapchat (Genner et al., 2017, S. 41). Insgesamt werden von den Kindern Youtube, TikTok, Instagram, Snapchat und Twitter als beliebteste Apps aus dem Bereich der Sozialen Medien bewertet (Genner et al., 2017, S. 44).

## **2.3 Körperbild**

Unter dem Begriff Körperbild versteht man das Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht. Dieses Bild entsteht aus einer gefühlsmässigen, gedanklichen und visuellen Vorstellung des Körpers. Wie der Mensch seinen Körper sieht, hat Konsequenzen auf die Selbstakzeptanz und das daraus resultierende Verhalten. Ein Körperbild entsteht nicht nur durch die subjektive Vorstellung, sondern wird auch geprägt durch die Interaktion mit anderen Individuen und der Gesellschaft – zum Beispiel über die Medien (Gesundheitsförderung Schweiz, 2013, S. 12–13).

Gesundheitsförderung Schweiz unterscheidet zwischen einem negativen, neutralen und positiven Körperbild. Bei einem negativen Körperbild ist der Mensch stark unzufrieden und hegt negative Gedanken sowie Gefühle seinem Körper gegenüber (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016, S. 4; Piran, N., & Teall, T., 2015). Aufgrund des kulturellen Schönheitsideals, den sozialen Botschaften und den individuellen Persönlichkeitsmerkmalen verspürt die betroffene Person zudem einen grossen Druck (Posch, 2009, S. 48–49). Beim neutralen Körperbild ist man zwar auch nicht vollumfänglich zufrieden mit seinem Körper, das eigene Selbstbild wird in diesem Fall aber nicht gestört. Bei einem positiven Körperbild ist die Person zufrieden mit ihrem Körper, kann in der Gesellschaft vorherrschende Schönheitsideale kritisch betrachten und geht sorgsam mit dem Körper um (Gesundheitsförderung Schweiz, 2017, S. 5; Tylka, 2012). In dieser Arbeit wird sowohl das positive als auch das negative Körperbild

berücksichtigt, damit genügend Studien miteinbezogen werden können. Das neutrale Körperbild wird weggelassen, da die Autorin hierzu während der Literaturrecherche keine spezifischen Quellen finden konnte.

## **2.4 Zahlen zum Körperbild**

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, untersuchte Gesundheitsförderung Schweiz das Körperbild von Jugendlichen (13- bis 16-Jährige) in der Schweiz. 46 % der jungen Männer und 38 % der jungen Frauen gaben an, zufrieden mit ihrer Figur zu sein. Daraus kann geschlossen werden, dass mehr als die Hälfte der Jungen und knapp zwei Drittel der Mädchen ihrer Meinung nach nicht der Wunschfigur entsprechen – sie fühlen sich entweder zu dünn oder zu dick. Bei der Befragung wurde unter anderem herausgefunden, dass ein positives Körperbild signifikant positiv mit der psychischen Gesundheit und signifikant negativ mit dem Einfluss von Medien korreliert (Gesundheitsförderung Schweiz, 2017, S. 6). Zahlen zur Wahrnehmung des Körperbildes von Schweizer Primarschülern existieren bis jetzt noch keine. Ausländische Forschende berichten jedoch, dass bereits 30 bis 50 % der 6- bis 12-Jährigen unzufrieden mit ihrem Körper sind (Cash & Smolak, 2011, S. 68; Ricciardelli & McCabe, 2001, S. 341).

## **2.5 Geschlechterspezifische Unterschiede des Körperbildes**

Jungen und Mädchen nehmen ihren Körper anders wahr – mit jeweils unterschiedlichen Körper- respektive Schönheitsidealen. Für das weibliche Geschlecht gilt heutzutage eine schlanke Figur als ideal. Männer sollten gleichzeitig dazu auch noch muskulös sein (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016, S. 4). Bei beiden Geschlechtern ist häufig keine Übereinstimmung zwischen der Einstufung des Körpergewichts nach Body-Mass-Index (BMI) und des wahrgenommenen Körpers vorhanden. Mädchen überschätzen ihre Körpermasse tendenziell, wohingegen Jungen sie eher unterschätzen (Archimi, Eichenberger, Kretschmann & Jordan, 2016, S. 32). In der Wahrnehmung des Körpers werden auch unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt: Männer stellen eher die Funktionalität des Körpers ins Zentrum, Frauen dagegen eher ästhetischen Gesichtspunkte (Ricciardelli & McCabe, 2001, S. 330–333).

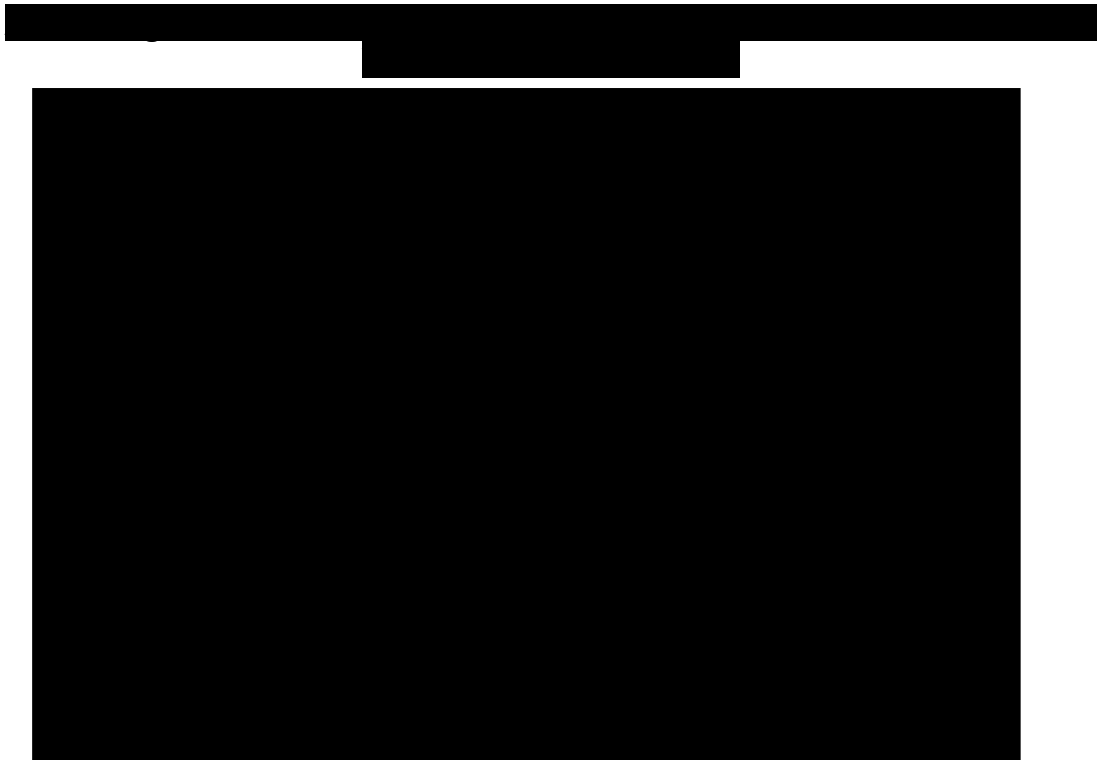
Die Zahlen von Gesundheitsförderung Schweiz zeigen auf, dass Unzufriedenheit mit dem Körperbild bei Mädchen tendenziell stärker vorhanden ist als bei Jungen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2017, S. 6). Ergebnisse aus einer anderen Studie weisen allerdings darauf hin, dass zunehmend auch Jungen ein negatives Körperbild von sich haben (Cordes, Bauer, Waldorf & Vocks, 2015, S. 484). Deshalb – und auch weil erst wenige Studien zum männlichen Körperbild existieren – werden in dieser Arbeit absichtlich beide Geschlechter berücksichtigt.

## 2.6 Einflussfaktoren Körperbild

Bereits bei der Begriffsdefinition wird ersichtlich, dass das Körperbild ein komplexes Konstrukt ist. Dieses wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Um die Komplexität zu reduzieren, haben Forscher und Fachleute multifaktorielle Modelle erstellt. Eines davon ist das biopsychosoziale Modell. Dabei wird davon ausgegangen, dass sich, soziokulturelle, individuelle psychologische und biologische Faktoren gegenseitig beeinflussen und ergänzen. Beispiele dafür sind:

- **Soziokulturelle Faktoren:** Idealkörperbilder, Objektivierung, Vermittlung von Idealen durch Medien oder Peers
- **Psychologische Faktoren:** geringes Selbstwertgefühl, Perfektionismus oder auch Internalisierung von Schönheitsidealen
- **Biologische Faktoren:** Statur und Körperform, neurobiologische Störungen oder auch Geschlechterunterschiede

Folglich ergibt sich das Körperbild aus der Kombination von psychischen und physischen Aspekten eines Menschen in einem gegebenen, sozialen Kontext (Wertheim & Paxton, 2012, S. 188).



Das Modell veranschaulicht, dass sich auch die drei Einflussfaktoren gegenseitig beeinflussen können. Laut Wertheim und Paxton (2012), besteht ein erhöhtes Risiko einer problematischen Körperbildentwicklung, wenn mehrere Faktoren gleichzeitig negativ auf eine Person einwirken (S.188). Im nachfolgenden Abschnitt wird auf die verschiedenen Ebenen eingegangen. Weitere Studien ergänzen die Inhalte des Modells.

### **2.6.1 Soziokulturelle Faktoren**

Soziokulturelle Werte und Normen werden zum Beispiel durch direkte, soziale Interaktion mit Peers und Eltern vermittelt – oder auch durch indirekte Interaktionen über die Medien, wobei Druck entstehen kann. Eine dieser Normen, die von der Gesellschaft definiert und verbreitet wird, ist das Idealkörperbild. Ein Mensch wird bereits in seiner Kindheit davon beeinflusst. Ein gutes Beispiel dafür, wie früh unrealistische Körperbilder verbreitet werden können, ist die Barbie-Puppe. Wenn ein Mädchen oder ein Junge sich in einer Subkultur bewegt, die eine von dessen tatsächlichen Körper abweichende Idealkörpertypologie anstrebt, dann ist die Gefahr gross, dass das Kind ein negatives Körperbild entwickelt (Wertheim & Paxton, 2012, S. 190).

Nicht nur bei Spielzeugen, sondern auch in den Sozialen Medien herrschen oftmals unrealistische Schönheitsideale vor. Einschlägige Plattformen bieten die Möglichkeit, ein virtuelles Profil zu erstellen, in welchem man sich von seiner besten Seite präsentiert. Dazu kommen neue digitale Technologien, mit denen sich Bilder nachträglich verändern lassen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2013, S. 8). Im Rahmen von Untersuchungen zu dieser Thematik konnte bereits bewiesen werden, dass sich der Konsum von Medieninhalten, die ein unrealistisches Körperideal zeigen, negativ auf das eigene Körperbild auswirkt (Grabe et al., 2008, S. 470; Levine & Murnen, 2009, S. 30).

### **2.6.2 Psychologische Faktoren**

Trotz soziokulturellen Einflüssen entwickeln nicht alle Menschen im selben sozialen Kontext Probleme mit dem eigenen Körperbild. Es wird davon ausgegangen, dass einige Menschen aufgrund bestimmter individueller Eigenschaften empfänglicher für gesellschaftliche Botschaften sind, die das Körperbild negativ beeinflussen. Zu diesen Eigenschaften zählen beispielsweise allgemeine Persönlichkeitsmerkmale wie ein geringes Selbstwertgefühl oder Perfektionismus. Neben individuellen Eigenschaften können auch kognitive Faktoren die Entwicklung des Körperbildes beeinflussen. Wie Jungen und Mädchen alltägliche Kommentare aus ihrem Umfeld und den Medien aufnehmen, kann bestimmte Gedankengänge mitbestimmen. Forscher weisen vor allem auf folgende Faktoren hin: Internalisierung von bestimmten gesellschaftlichen Idealen, Vergleiche des eigenen Körpers mit anderen sowie das Festhalten an einem spezifischen Körperbild (Wertheim & Paxton, 2012, S. 191).

Eine Studie hat ergeben, dass Konsumenten von Sozialen Medien im Gegensatz zu Nicht-Benutzern öfter dazu tendieren, das dünne Körperideal zu internalisieren sowie den Körper zu überwachen und weniger wertzuschätzen. Ausserdem weisen sie ein verstärktes Diätverhalten auf (Tiggemann & Slater, 2014, S. 613–615). Darüber hinaus scheinen Personen, die bereits ein positives Körperbild haben, über die Fähigkeit zu verfügen, sich von negativen Einflüssen der Medien zu schützen (Halliwell, 2013, S. 513; Want, 2009, S. 267; Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath, 2010, S. 110). Um ihr positives Körperbild zu bewahren, filtern solche Menschen einer Studie zufolge Bilder und Botschaften, die dieses gefährden könnten (Wood-Barcalow et al., 2010, S. 110).

### **2.6.3 Biologische Faktoren**

Unter den Einflussfaktoren des Körperbildes finden sich auch einige biologische Eigenschaften (z. B. Geschlecht, Hautfarbe, Körperbau) sowie neurobiologische Störungen (z. B. Akne, Ekzeme, Haarausfall). Dabei entstehen Körperbildstörungen durch Eigenschaften des Körpers, die nicht mit den verinnerlichten kulturellen Schönheitsnormen übereinstimmen. Normabweichungen werden daher zu Risikofaktoren für das eigene Körperbild (Wertheim & Paxton, 2012, S. 188).

## **2.7 Fazit und Forschungslücke**

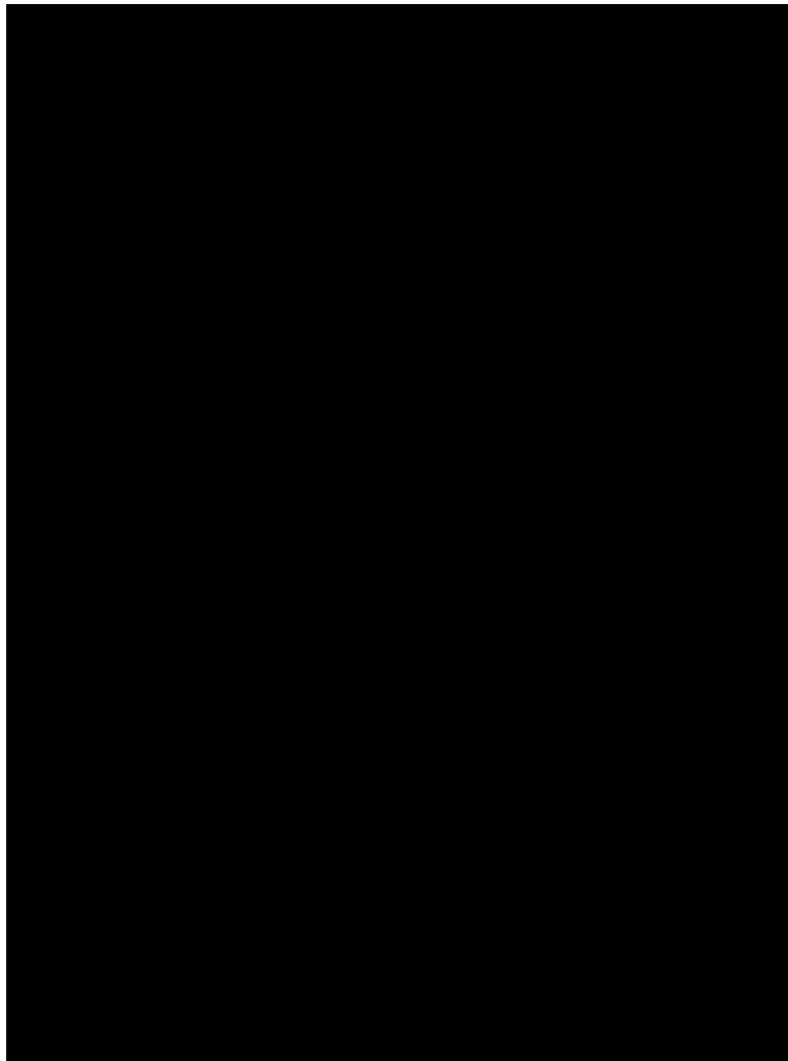
Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ein grosser Teil der Jugendlichen in der Schweiz ein negatives Körperbild aufweisen. Mädchen und Jungen haben eine unterschiedliche Auffassung und Handhabung des Körperbildes, wobei das weibliche Geschlecht öfter zu einem negativen Körperbild tendiert. In ausländischen Studien konnte festgestellt werden, dass sich ein negatives Körperbild bereits im Kindesalter entwickelt.

Das biopsychosoziale Modell veranschaulicht die komplexe Entstehung des eigenen Körperbildes. Aus dem Modell sowie aus den erläuterten Studien geht klar hervor, dass ein gegenseitiger Einfluss zwischen dem Körperbild und Sozialen Medien besteht. Aus der MIKE-Studie geht hervor, dass viele Primarschüler und Primarschülerinnen in der Schweiz die Sozialen Medien regelmässig nutzen.

Bei der Literaturrecherche konnte jedoch keine Studie aus der Schweiz gefunden werden, die das Körperbild und den Einfluss von Sozialen Medien auf Kinder im Primarschulalter erfragt. Diese Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten, diese Forschungslücke zu schliessen.

### 3 Methode

Durch eine selektive Literaturrecherche wurde die Einleitung und der theoretische Hintergrund hergeleitet. In diesem Kapitel wird neben der Literatursuche die ganze Forschungsstrategie beschrieben. Die Untersuchung beruht hauptsächlich auf einer quantitativen Erhebung, die anhand eines standardisierten Online-Fragebogens durchgeführt wurde. Die genaue Vorgehensweise bei den einzelnen Schritten wird im nachfolgenden Teil der Arbeit im Detail beleuchtet. Sie lehnt sich an die lineare Forschungsstrategie nach Witt (2001) an, die sich bis zu den letzten Kapiteln durchzieht, in denen die Ergebnisse zusammengetragen und diskutiert werden.





### 3.1 Literaturrecherche

Diese Arbeit besteht zu einem Teil, nebst einer Umfrage, aus einer Literaturrecherche. Die Autorin entschied sich dabei für eine selektive Recherche. Diese ermöglichte es im Gegensatz zur systematischen Recherche, Ressourcen zu sparen. Dabei wurden vordefinierte Keywords und dazugehörige Synonyme formuliert (Tabelle 1). Verschiedene Suchstrategien wurden im Recherche-Tool des NEBIS-Katalogs ausgeführt. Ergänzend wurde eine Literatursuche via Google Scholar vorgenommen.

Durch die Suche nach relevanter Fachliteratur und Studien für die vorliegende Arbeit konnte die Thematik hergeleitet werden. Auch wurden damit die Fragestellungen sowie der theoretische Teil generiert. Die Literaturrecherche diente schliesslich auch dazu, geeignete Skalen für die Zusammenstellung des standardisierten Fragebogens ausfindig zu machen.



### 3.2 Online-Umfrage

Passend zum Thema Soziale Medien, wählte die Autorin als Erhebungsinstrument eine Online-Umfrage. Erklärungen zur Wahl dieses Instrumentes, die Entwicklung, die Umsetzung und die Auswertung des Fragebogens werden im nachfolgenden Abschnitt eingehend erläutert.

#### 3.2.1 Studiendesign

Die Erkenntnisse aus der selektiven Literaturrecherche halfen dabei, eine quantitative Online-Umfrage für die Primarschüler und Primarschülerinnen zu erstellen. Durchgeführt wurde diese dann mit dem Ziel, Primärdaten zu generieren, welche für die Beantwortung der Forschungsfragen nützlich sind. Insgesamt handelt es sich bei der Untersuchung um eine nicht-experimentelle Querschnittsstudie. Denn es wurden

keine Referenzdaten oder Kontrollgruppen angefügt (Döring & Bortz, 2016, S. 183–194). Anhand von deskriptiver Statistik wurden die gesammelten Daten nach der Durchführung der Umfrage aufbereitet.

### **3.2.2 Stichprobe**

Grundvoraussetzung für die Teilnahme an der Online-Umfrage war, dass die Kinder in der Deutschschweiz die 4. bis 6. Klasse besuchen. Von der Studie ausgeschlossen wurden Kinder, die laut Lehrkraft nicht über die Kompetenzen verfügen, an der Befragung teilzunehmen. Auch ausgeschlossen wurden solche ohne elterliches Einverständnis. Dieses gilt es bei Studie mit minderjährigen Teilnehmenden zwingend einzuholen (Nationale Ethikkommission im Bereich Humanmedizin, 2009). Alles in allem beträgt die Stichprobe 79 Kinder. Untersucht wurden dabei Klassen unterschiedlicher Schulstufen aus den Kantonen Bern, Freiburg und Zürich. Bei der Suche nach geeigneten Studienteilnehmer und Studienteilnehmerinnen setzte die Autorin auf direkte Kontakte zu Primarschullehrpersonen aus ihrem Umfeld.

### **3.2.3 Umsetzung der Befragung**

Damit die Befragung die Zielgruppe und das Setting ausreichend berücksichtigt, wurden die Lehrpersonen bereits vor dem Erhebungszeitpunkt miteinbezogen.



Die Lehrpersonen wurden per Mail oder per Telefon angefragt. Durch das Vorabsenden eines Leitfadens der Befragung (siehe Anhang 2), konnte der Fragebogen und Befragungsprozess von den teilnehmenden Lehrkräften validiert werden. Ausserdem wurde ein Pretest der Online-Befragung bei zwei Lehrpersonen durchgeführt. Nach der Validierung und dem Pretest wurden Elternbriefe (siehe Anhang 3) an die involvierten Lehrerinnen und Lehrer versendet. Diese leiteten sie dann an die Eltern der Kinder weiter. Dadurch konnte, wie zuvor bereits erwähnt, das obligatorische elterliche Einverständnis eingeholt werden.

Durchgeführt wurde die Untersuchung schliesslich in vier Klassen zu unabhängigen Messzeitpunkten. Von den insgesamt 79 Kindern, die an der Umfrage teilnahmen, haben 77 Kinder den Fragebogen vollständig ausgefüllt. Die Rücklaufquote beläuft sich somit auf 97,5 %. Die beiden unvollständigen Fragebogen wurden ausgeschlossen.

Die Befragung liess sich direkt in den Schulunterricht integrieren und dauerte maximal eine Lektion. Da es sich um eine Online-Umfrage handelte, konnte das Ausfüllen des Fragebogens im Schulfach «Medien und Informatik» untergebracht werden. Damit die Lehrpersonen keinen zusätzlichen Aufwand betreiben mussten und eine Expertin vor Ort war, entschied sich die Autorin dafür, die Befragung selbst durchzuführen.

Bevor die Schüler und Schülerinnen mit dem Ausfüllen des Online-Fragebogens begannen, wurden im Plenum noch die wichtigsten Schlüsselbegriffe interaktiv zusammengetragen und falls nötig erläutert. So verfügten die Teilnehmenden über das nötige Vorwissen. Den Kindern wurde zudem der Ablauf sowie die Rahmenbedingungen aufgezeigt (siehe Anhang 2). Im Anschluss füllte jedes Kind selbständig an einem Computer den Fragebogen aus. Um allfällige Fragen beantworten zu können, war die Autorin auch während dieser Zeit im Raum anwesend – wie auch die involvierten Lehrpersonen.

### **3.2.4 Erhebungsinstrument**

Angeichts der grossen Datenmenge und der Personenanzahl wurde ein standardisierter digitaler Fragebogen mit geschlossenen Fragen und nur einer offenen Antwortmöglichkeit als geeignetes Instrument gewählt. Ausserdem trug dieser dazu bei, die Anonymität der Kinder zu gewährleisten. Ausgehend von dem theoretischen

Hintergrund wurde der Online-Fragebogen bei der Zusammenstellung in die folgenden vier Merkmalsbereiche aufgeteilt:

- Demografische Angaben
- Anwendung und Nutzung von Sozialen Medien
- Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild (MMIS)
- Körperbild (BAS)

Die Inhalte des Fragebogens wurden so weit wie möglich mit bestehenden validierten Skalen abgedeckt. Eigens formulierte Fragen kamen zum Einsatz, wenn in der selektiven Literaturrecherche keine vertrauenswürdigen Quellen gefunden werden konnten. Insgesamt beinhaltet die finale Umfrage 8 Fragen sowie 19 Aussagen. Die Befragung konnte mithilfe des Online-Tools SurveyMonkey erstellt und durchgeführt werden (siehe Anhang 1). Auf die bestehenden validierten Skalen wird nun in den folgenden Abschnitten vertieft eingegangen.

### **Fragebogen Einfluss Sozialen Medien (MMIS)**

Ein Fragebogen, welcher die Auswirkungen von Sozialen Medien auf das Körperbild von Kindern untersucht, besteht bis jetzt noch nicht. Es existiert jedoch eine validierte Skala, die den Einfluss von Magazinen und dem TV auf das Körperbild von Kindern untersucht. Die „Multidimensional Media Influence Scale“ (MMIS), von Cusumano & Thompson, ist eine kindergerechte Skala zur Beurteilung des wahrgenommenen Medieneinflusses auf das Körperbild. Die 11-Punkte-Skala besteht aus drei Subskalen, die das Bewusstsein für Erscheinungsideale, deren Verinnerlichung und den wahrgenommenen medialen Druck, sich diesen Idealen anzupassen, darstellen (Cusumano & Thompson, 2001). Damit der Gegenstand dieser Arbeit untersucht werden konnte, wurde der Fragebogen ins Deutsche übersetzt und an das neue Kommunikationsmittel (Sozialen Medien) angepasst. Zusätzlich wurde das Körperbildideal von Jungen ergänzt (siehe Anhang 4). Die Subskalen und Items sind mit den Anpassungen nun folgendermassen aufgeteilt:

### **Bewusstsein für Erscheinungsideale**

- Menschen in guter körperlicher Form sehen besser aus als Menschen, die nicht in guter körperlicher Form sind.
- Kleidung sieht bei Menschen, die dünn und muskulös sind, besser aus.
- Kleidung sieht bei Menschen, die in guter körperlicher Form sind, besser aus.

### **Verinnerlichung dieser Ideale**

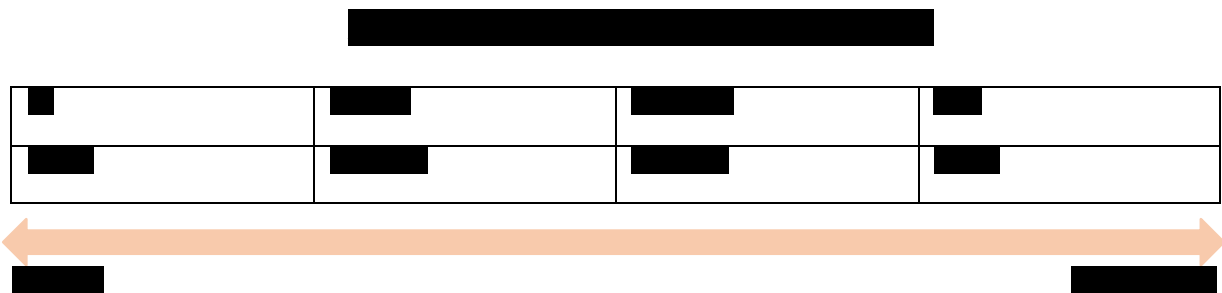
- Ich lerne, wie man attraktiv aussieht, indem ich mir berühmte Menschen in sozialen Medien anschau.
- Ich vergleiche meinen Körper mit berühmten Menschen in Sozialen Medien.
- Ich möchte, dass mein Körper so aussieht, wie jener von berühmten Menschen in Sozialen Medien.
- Ich versuche, wie die berühmten Menschen in Sozialen Medien auszusehen

### **Wahrgenommener medialer Druck**

- Das Nutzen von Sozialen Medien weckt in mir den Wunsch, abzunehmen oder Muskeln aufzubauen.

Für jede Aussage wird der durchschnittliche Wert der gesamten Stichprobe ausgerechnet und entweder aufgeteilt in den Subskalen oder als gesamter Einfluss der Sozialen Medien zusammengetragen. Für die Darlegung der Resultate im Ergebnisteil wurden schliesslich die jeweiligen Mittelwerte errechnet.

In der MMIS werden Skalen vom Typ Likert eingesetzt (1: Ja, 2: eher Ja, 3: eher Nein, 4: Nein). Damit eine einheitliche Bewertung sichergestellt ist, werden die Mittelwerte in nachfolgende Bereiche eingeteilt. Zusätzlich hilft eine grafische Darstellung der gegensätzlichen Pole dabei, die Datendeutung zu vereinfachen (siehe Abbildung 4). Es gilt: Je grösser der Mittelwert, desto kleiner ist der Einfluss von Sozialen Medien.



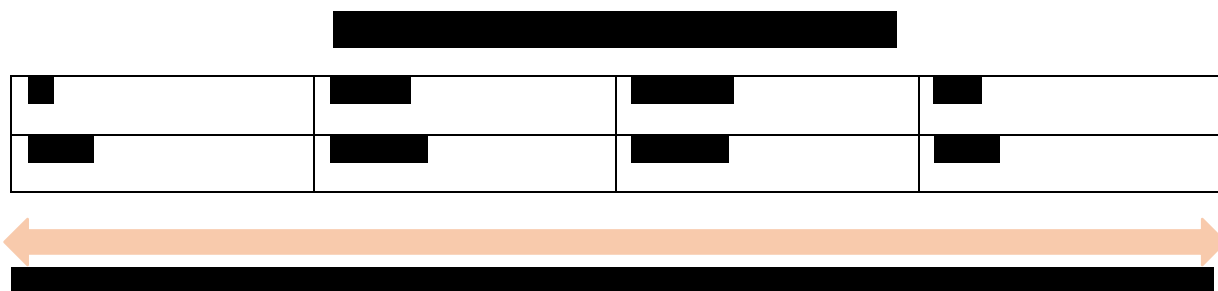
### Fragebogen Positives Körperbild (BAS)

Für die Messung des Körperbildes existieren verschiedene überprüfte Skalen. Die Autorin der vorliegenden Arbeit entschied sich für die Body Appreciation Scale (BAS), da diese das positive Körperbild erfasst (Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005) und es davon ebenfalls bereits eine überprüfte Version in der deutschen Sprache gibt (Swami, Stieger, Haubner & Voracek, 2008). Ausserdem griff unter anderem auch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz auf diese Skala zurück (Schär & Weber, 2015, S. 10). Somit sollte ein Vergleich der Daten in späteren Kapiteln ermöglicht werden. Mit der BAS wurden allerdings noch keine positiven Körperbilder von Kindern im Primarschulalter untersucht. Es bestehen bis jetzt nur Erhebungen von Jugendlichen und Erwachsenen. Aus diesem Grund wurden einige Änderungen vorgenommen, um den Fragebogen zielgruppengerecht anzupassen (siehe Anhang 4). Die endgültige Fassung beinhaltet folgende Items:

- Ich respektiere meinen Körper.
- Ich fühle mich gut in meinem Körper.
- Im Grossen und Ganzen bin ich mit meinem Körper zufrieden.
- Trotz seiner Fehler akzeptiere ich meinen Körper wie er ist.
- Mein Körper hat einige gute Eigenschaften.
- Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers (z. B. wenn ich müde bin, gehe ich schlafen).
- Über meine Körperform oder mein Gewicht denke ich nicht viel nach.

- Meine Gefühle gegenüber meinem Körper sind zum grössten Teil positiv.
- Ich verhalte mich gesund und trage Sorge zu meinem Körper (z. B. Früchte essen oder Sport machen).
- Auch wenn er nicht perfekt ist, mag ich meinen Körper.

Auch bei der BAS wird wieder die durchschnittliche Bewertung der obengenannten Aussagen zusammengetragen und als Mittelwert in den Ergebnissen dargestellt. Ebenfalls wird bei der BAS erneut eine Likert-Skala verwendet (1: Ja, 2: eher Ja, 3: eher Nein, 4: Nein). Die Mittelwerte werden wiederholt in nachfolgende Kategorien eingeteilt und mit zwei Polen ergänzt (siehe Abbildung 5). Hier gilt nun: Je grösser der Mittelwert, desto negativer das Körperbild.



### 3.2.5 Datenanalyse

Nachdem alle Befragungen durchgeführt wurden, konnten die Ergebnisse via SurveyMonkey ins Microsoft-Office-Programm Excel extrahiert werden. Die Autorin führte hier zuerst eine Datenbereinigung durch. Nicht vollständig ausgefüllte Fragebogen konnten so ausgeschlossen und Extremwerte, beziehungsweise Ausreisser, korrigiert werden. Die Auswertung der Daten wurde anhand eines Protokolls geplant. (siehe Anhang 5). Die Daten wurden dann mittels Häufigkeitsverteilung oder statistischen Kennwerten analysiert. Das genaue Vorgehen der Analyse bei Daten aus bereits vorhandenen Skalen wurde vorgängig im Kapitel 3.2.4 vertieft erklärt. Im nachfolgenden Kapitel werden die analysierten Daten nun mithilfe von Diagrammen sowie Tabellen veranschaulicht und objektiv beschrieben.

## **4 Resultate**

In diesem Kapitel werden die zentralen Ergebnisse der Befragung vorgestellt, die für die Beantwortung der Fragestellung relevant sind. Die Zahlen werden anhand Grafiken und Tabellen veranschaulicht und mit einem Text ergänzt. Die Ergebnisse werden hier in der Reihenfolge des Fragebogens analysiert. An erster Stelle wird die Stichprobe im Detail beschrieben. Dazu dienen die Informationen zu den Probanden und Probandinnen, die durch die demografischen Angaben erhoben werden konnten. Danach folgen die Resultate zum Verhalten bezüglich der Anwendung und der Nutzung von Sozialen Medien der befragten Kinder. Und am Ende werden anhand der MMIS und BAS die ausgewerteten Daten zum Einfluss von Sozialen Medien und dem Körperbild näher beleuchtet.



## 4.1 Demografische Angaben

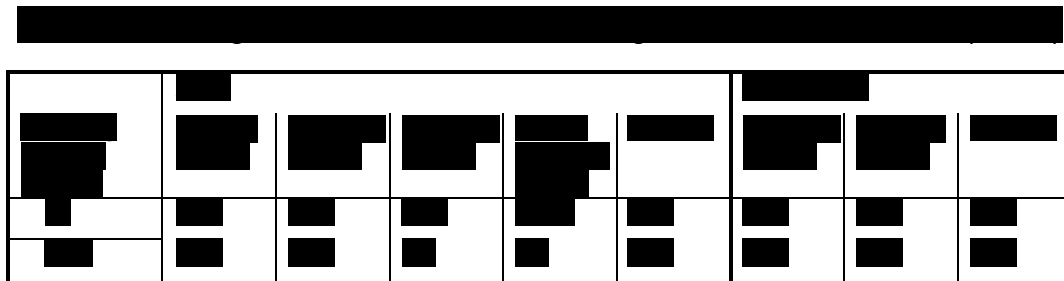
Von den 77 befragten Personen sind 48 (62 %) männlich und 29 (38 %) weiblich. Dabei liegt das durchschnittliche Alter bei 11,3 Jahren – wobei 19 % 9-jährig, 40 % 10-jährig, 18 % 11-jährig sowie 22 % 12- bis 13-jährig sind. Die Autorin entschied sich hierbei dazu, die 12- und 13-jährigen Kinder zusammenzurechnen, da in der gesamten Stichprobe nur ein einziges Kind 13 Jahre alt war. So konnte im Prozess dessen Anonymität bewahrt werden.

Insgesamt konnten Kinder aus allen im Vorfeld gewünschten Klassenstufen in die Untersuchung miteinbezogen werden. Mehr als die Hälfte von ihnen befand sich zum Zeitpunkt der Befragung in der 6H<sup>1</sup> respektive der 4. Klasse. Rund 15 % der Kinder besuchte die 7H respektive 5. Klasse und zirka 30 % die 8H respektive 6. Klasse.

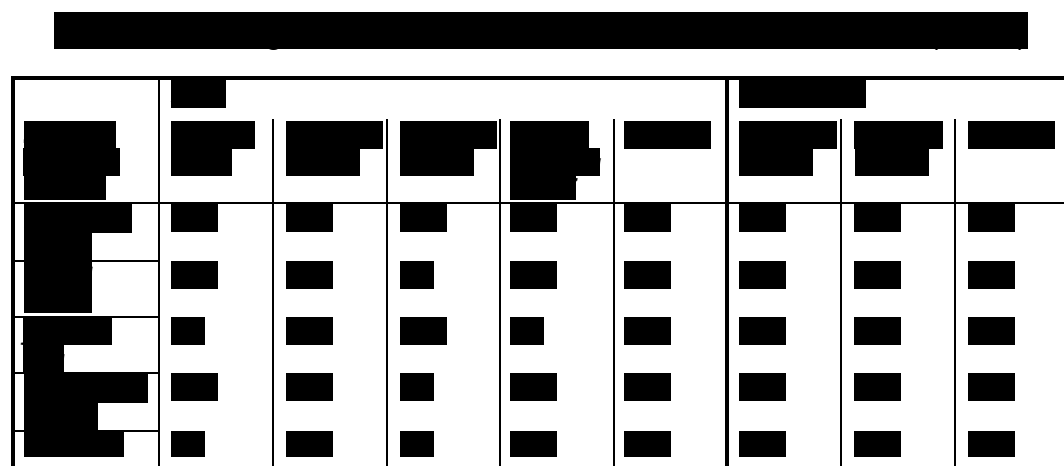
<sup>1</sup> Klassenbezeichnung im deutschsprachigen Kanton Freiburg (Direktion für Erziehung, Kultur und Sport, 2017, S. 4)

## 4.2 Nutzung und Anwendung von Sozialen Medien

In diesem Kapitel des Fragebogens wurden die Kinder danach gefragt, ob sie Soziale Medien nutzen – und wenn ja, wie häufig sie sich darauf bewegen. Es wird dabei nach Altersgruppen und Geschlecht unterschieden.



Insgesamt gaben mehr als drei Viertel der Kinder an, Sozialen Medien zu konsumieren. 23 % von ihnen verzichteten hingegen darauf. Je älter die Kinder sind, desto mehr werden den Umfrageergebnissen nach Soziale Medien genutzt. So bleibt die Nutzung bei 40 % der 9-Jährigen aus. Hingegen findet sich in der Altersgruppe der 12- bis 13-Jährigen bereits niemand mehr, der auf die Nutzung von Sozialen Medien verzichtet. Die Daten zeigen ausserdem, dass sich mehr Primarschüler (85 %) als Primarschülerinnen (62 %) auf Sozialen Medien bewegen.



Die 59 Kinder, die Soziale Medien nutzen, wurden im Anschluss nach der Nutzungshäufigkeit gefragt. Hier ergab die Umfrage, dass fast 60 % der Probanden und Probandinnen täglich die Sozialen Medien aufsuchen (mehrmals täglich, einmal täglich). Rund 30 % tun dies einmal bis mehrmals pro Woche (jeden 2. Tag, 1-2 Mal pro Woche) und 10 % von ihnen jeden Monat (monatlich).

Bei den Altersgruppen ist im direkten Vergleich zu erkennen, dass ein grösserer Anteil der älteren Kinder mindestens einmal pro Tag auf den Sozialen Medien unterwegs ist als bei den jüngeren Kindern. Bei den 11-, 12- und 13- Jährigen sind jeweils über 70 % der Befragten mindestens einmal täglich auf den Sozialen Medien anzutreffen. Die Gruppe der 9-Jährigen kommt hier auf einen Wert von 55 %, bei jener der 10-Jährigen sind es mit 40 % etwas weniger.

Ausserdem ist aufgrund der Daten festzustellen, dass mehr jüngere Schüler und Schülerinnen angaben, Soziale Medien nur jeden zweiten Tag oder ein bis zwei Mal pro Woche zu nutzen. Dieser Wert fällt bei den 9-Jährigen insgesamt am höchsten aus (44 %). Bei den 10-Jährigen sinkt dieser leicht auf 40 %. Bei den 11- sowie 12- bis 13-Jährigen fällt dieser bereits von 23 auf 18 %.

Unter den 9- und 11-jährigen Kindern fand sich keines, dass im Rahmen der Umfrage aussagte, monatlich Soziale Medien zu verwenden. Am häufigsten wurde diese Antwortmöglichkeit von der Altersgruppe der 10-Jährigen angekreuzt (20 %). Dahinter folgen mit 12 % die 12- bis 13-Jährigen.

Bei den Geschlechtern ist kein grosser Unterschied zu erkennen. Sei es täglich, wöchentlich oder monatlich – Kinder beider Geschlechter zeigen in etwa gleiche relative Häufigkeiten auf.

Im Geschlechtervergleich sind bei den einzelnen Antwortmöglichkeiten leichte Unterschiede feststellbar. Die grösste Abweichung tritt bei jenen Mädchen und Jungen auf, die nur ein bis zwei Mal pro Woche Soziale Medien nutzen. Dort beträgt der Unterschied zwischen Schülern (22 %) und Schülerinnen (11 %) unter dem Strich 11 %. Ansonsten bewegen sich die Abweichungen zwischen 1 und 7 %.

### **4.3 Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild**

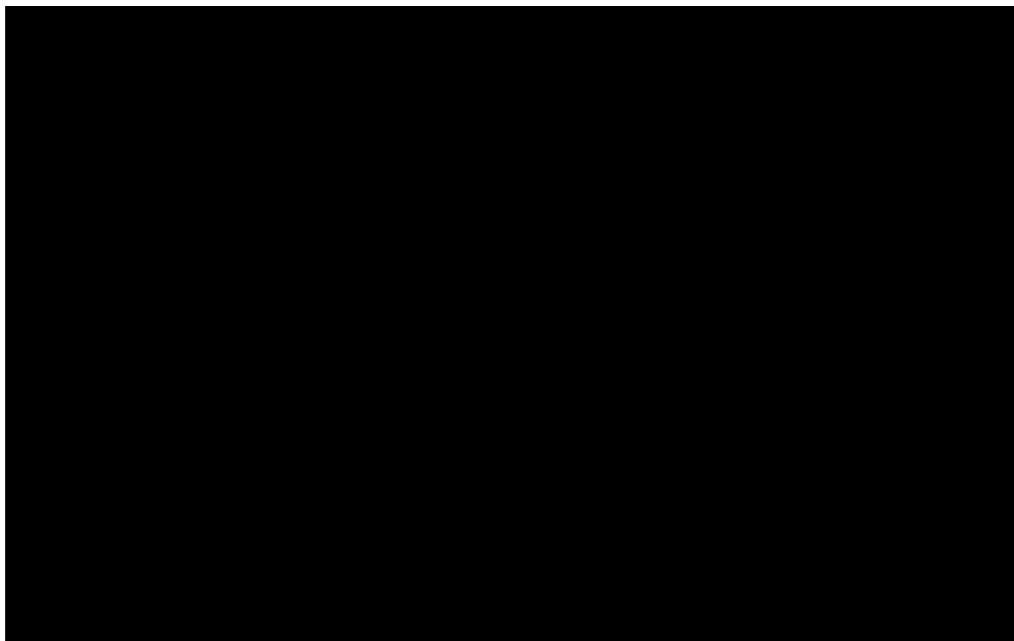
Wie bereits im Kapitel 3 der Methodik erwähnt, konnte das Körperbild anhand der „Multidimensional Media Influence Scale“ (MMIS) erhoben werden (Cusumano & Thompson, 2001). Die Skala beinhaltet drei Einflussfaktoren: Bewusstsein für Erscheinungsideale, Verinnerlichung dieser Ideale und wahrgenommener medialer Druck. Diese Abstrakta wurden abgefragt, indem den Kindern insgesamt acht

Aussagen zur Einordnung vorgelegt wurden. In den nachfolgenden Diagrammen wird die durchschnittliche Bewertung der Aussagen anhand des Mittelwertes veranschaulicht. Die Bewertungsübersicht des Mittelwertes ist im Kapitel 3.2.4 zu finden.

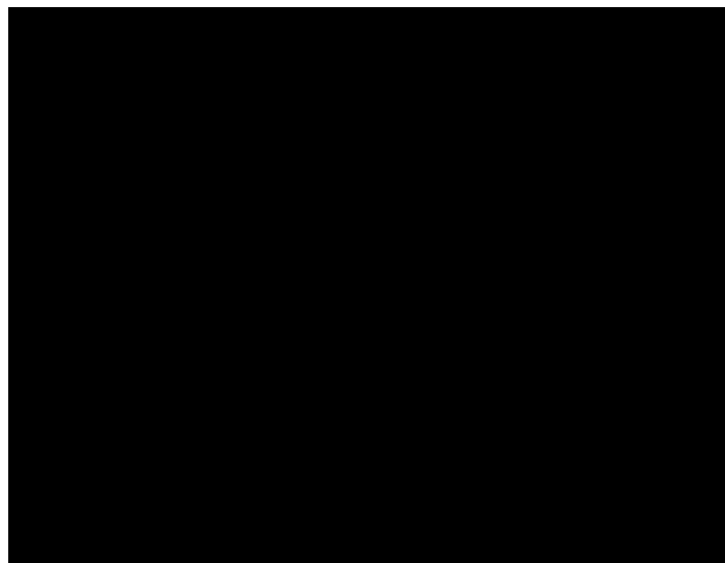
Zunächst wurde eine Analyse der gesamten Stichprobe anhand der einzelnen Subskalen der MMIS durchgeführt. Zur Reduktion der Komplexität wurde in einem nächsten Schritt ein einheitlicher Mittelwert über alle Subskalen hinweg errechnet. Schliesslich fand eine Aufschlüsselung des einheitlichen Wertes nach demografischen Angaben sowie der Nutzungshäufigkeit von Sozialen Medien statt.

Einflussfaktoren					
1. Bewusstsein für Erscheinungsideale	2.58	3.0	3.27	3.50	3.12
2. Bewusstsein der Erscheinungsideale	3.27	3.50	3.12	3.50	3.12
3. wahrgenommener medialer Druck	3.27	3.50	3.12	3.50	3.12
4. Verinnerlichung der Erscheinungsbilder	3.27	3.50	3.12	3.50	3.12
5. wahrgenommener medialer Druck	3.27	3.50	3.12	3.50	3.12
6. Verinnerlichung der Erscheinungsbilder	3.27	3.50	3.12	3.50	3.12
7. wahrgenommener medialer Druck	3.27	3.50	3.12	3.50	3.12
8. Verinnerlichung der Erscheinungsbilder	3.27	3.50	3.12	3.50	3.12
9. wahrgenommener medialer Druck	3.27	3.50	3.12	3.50	3.12
10. Verinnerlichung der Erscheinungsbilder	3.27	3.50	3.12	3.50	3.12

Der Einflussfaktor «Bewusstsein für Erscheinungsideale» zeigt den kleinsten Mittelwert (2.58) und Median (3.0) auf. Somit hat dieser die stärkste Wirkung auf die befragten Kinder. Beim «Bewusstsein der Erscheinungsideale» ist die Verteilung der Werte, erkennbar durch die Standardabweichung, mit 1.00 am höchsten. Der zweitkleinste Mittelwert ist mit 3.27 beim «wahrgenommenen medialen Druck» zu erkennen. Mit einem Wert von 4.0 zeigt diese Unterkategorie denselben Median auf, wie bei «Verinnerlichung der Erscheinungsbilder». Diese Subskala zeigt insgesamt den höchsten Wert beziehungsweise den geringsten Einfluss auf die Stichprobe mit einer durchschnittlichen Bewertung von 3.50. Alle Unterkategorien, die den Einfluss von Sozialen Medien prüfen, zeigen dieselben maximalen und minimalen Werte auf. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Kinder, die Soziale Medien nutzen, insgesamt einen geringen Einfluss von Sozialen Medien verspüren. Veranschaulicht wird das bereits durch den Mittelwert der MMIS (3.12), der alle Subskalen miteinberechnet.

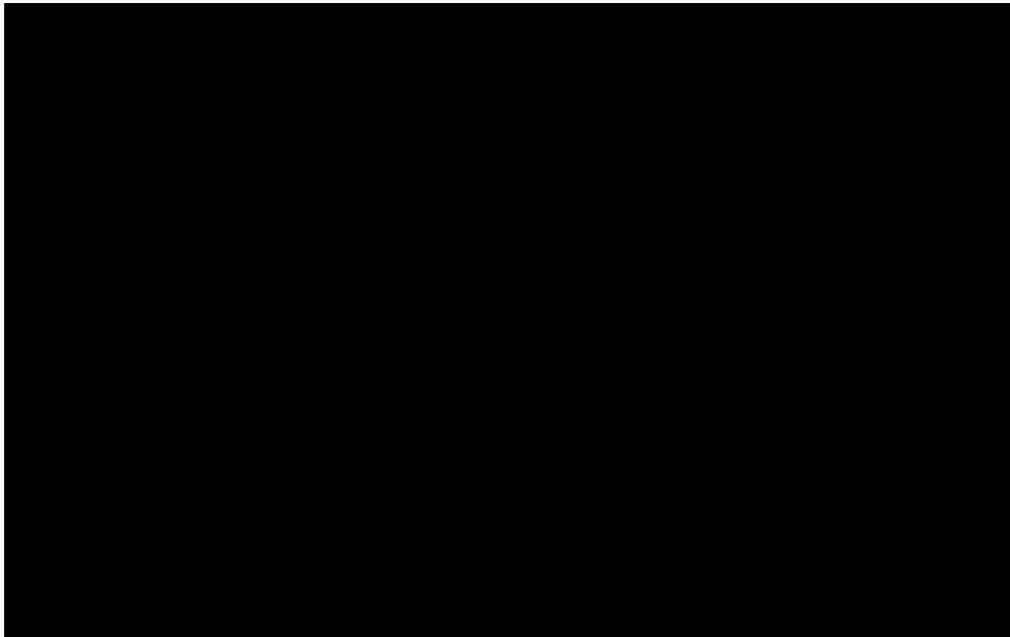


Weiter wurde der Einfluss von Sozialen Medien auf die untersuchten Alterskategorien aufgeteilt. In sämtlichen Altersgruppen wurde ein geringer Einfluss von Sozialen Medien gemessen. Anhand der Werte ist erkennbar, dass die 11-jährigen Kinder (2.85) den grössten Einfluss von Sozialen Medien aufzeigen – gefolgt von den 12- bis 13-Jährigen (3.09) sowie den 9-Jährigen (3.20). Somit weisen Kinder im Alter von 10 Jahren (3.28) den schwächsten Einfluss der Sozialen Medien auf.



Bezüglich des Einflusses von Sozialen Medien wurde auch ein Geschlechtervergleich vorgenommen. Hierbei zeigen die befragten Mädchen (3.21) einen grösseren Mittelwert auf als die Jungen (3.08). Es lässt sich somit festhalten, dass bei den


Probanden ein leicht stärkerer Einfluss von Sozialen Medien messbar ist als bei den Probandinnen.













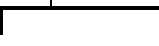


Zuletzt wurde der Einfluss von Sozialen Medien noch nach der Nutzungshäufigkeit aufgeschlüsselt. Den kleinsten Mittelwert weisen hier die Kinder auf, die mehrmals täglich Soziale Medien nutzen. Sie werden folglich am stärksten durch diese beeinflusst. Den zweitstärksten Einfluss ist bei den Schülern und Schülerinnen festzustellen, die jeden zweiten Tag auf den Sozialen Medien sind. Jene, die sie 1 bis 2 Mal pro Woche sowie einmal täglich nutzen, folgen kurz darauf. Den geringsten Einfluss ist bei Kindern festzustellen, die nur monatlich Soziale Medien aufsuchen.

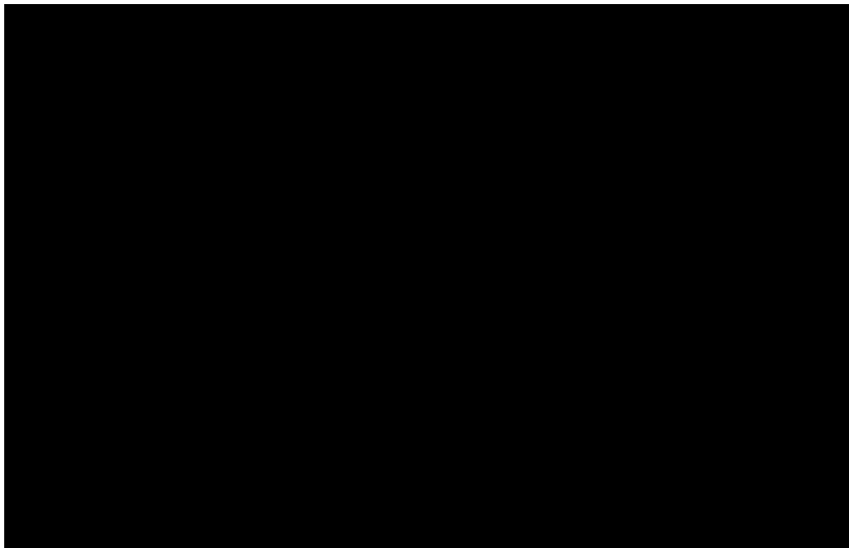
#### **4.4 Körperbild**

Das Körperbild konnte durch die Body Appreciation Scale (BAS) erhoben werden. Diese umfasste insgesamt zehn Aussagen, die von den Primarschülern und den Primarschülerinnen eingeordnet werden sollten. Auch hier wird die durchschnittliche Bewertung der Aussagen anhand des Mittelwertes dargestellt. Die Bewertung des Mittelwertes ist im Kapitel 3.4.2 aufgeführt. Bezüglich des Körperbildes wurden zuerst verschiedene statistische Kennwerte berechnet. Auch hier wurde schliesslich eine Aufschlüsselung des Mittelwertes nach demografischen Angaben, der Nutzung und der Nutzungshäufigkeit von Sozialen Medien vorgenommen.

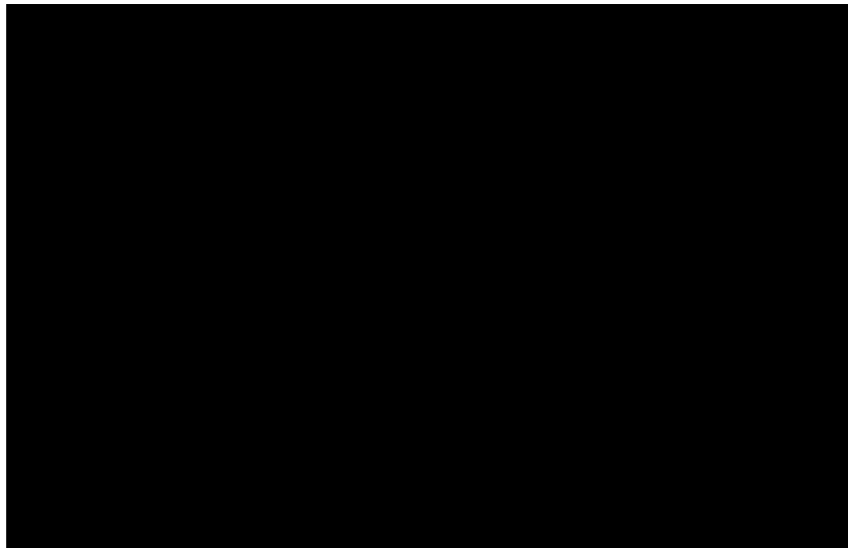


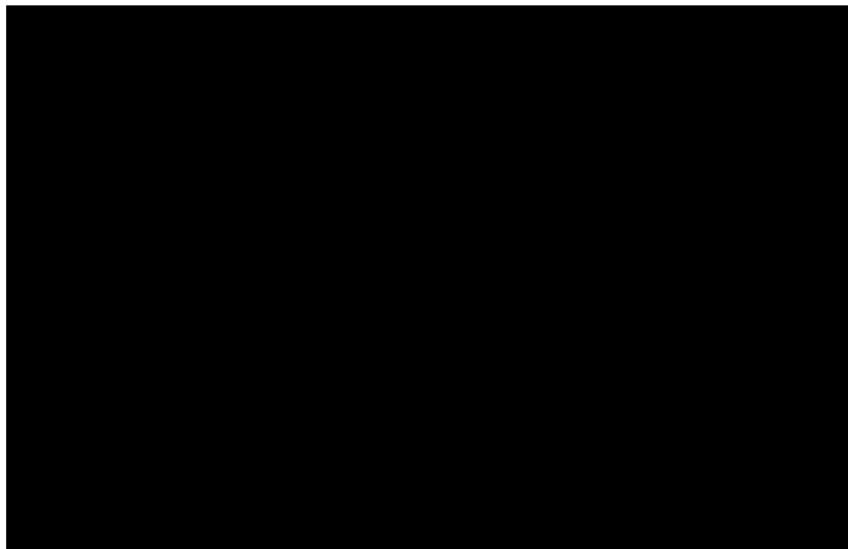
Die Stichprobe zeigt mit einem Mittelwert von 1.30 klar ein positives Körperbild auf. Der Median mit einem Wert von 1.00 stützt diese Aussage. Anhand des minimalen und maximalen Werts ist zu erkennen, dass die Kinder alle Wertemöglichkeiten genutzt haben. Die Standardabweichung beläuft sich auf 0.59.



Zunächst wurde das Körperbild anhand der verschiedenen Alterskategorien aufgesplittet. Die Auswertung zeigt, dass Kinder aller Altersstufen Mittelwerte aufweisen, die auf ein positives Körperbild hindeuten. 10-Jährige stehen am positivsten da mit einer Wert von 1.18. Dahinter folgen die 12- bis 13-Jährigen (1.26) und am Ende liegen die 9- und 11-Jährigen, die je auf einen Mittelwert von 1.45 kommen.



Im Geschlechtervergleich zeigt sich, dass sowohl Jungen als auch Mädchen ein positives Körperbild aufweisen. Die Mädchen liegen mit einem Mittelwert von 1.26 jedoch noch knapp vor den Jungen (1.33).



Verglichen wird auch, wie sich das Körperbild von Kindern unterscheidet, die Soziale Medien nutzen (Ja), und solchen, die keine Soziale Medien nutzen (Nein). Beide Gruppen zeigen insgesamt ein positives Körperbild. Die Schüler und Schülerinnen, die auf Soziale Medien verzichten, weisen jedoch mit 1.28 einen leicht positiveren Wert auf. Im Vergleich dazu erreichen Kinder, die Soziale Medien nutzen, einen Mittelwert von 1.31.





Zuletzt wird anhand der Daten noch der Zusammenhang zwischen Körperbild und der Nutzungshäufigkeit von Sozialen Medien analysiert. Die Untersuchung zeigt hier, dass Kinder, die am seltensten Gebrauch von Sozialen Medien machen (monatlich), mit einem Mittelwert von 1.15 insgesamt das positivste Körperbild aufweisen. Kinder, die jeden zweiten Tag und einmal täglich auf Sozialen Medien unterwegs sind, folgen darauf mit einem Wert von je 1.26. Der Mittelwert von 1.34 entspricht Primarschülern und Primarschülerinnen, die 1-2 Mal pro Woche Soziale Medien nutzen. Dicht danach folgt der höchste Mittelwert mit 1.37 – dieser gehört zu jenen Kindern, die mehrmals täglich die Sozialen Medien konsultieren.

## 5 Diskussion

Nachdem die Ergebnisse im Abschnitt 4 objektiv beschrieben wurden, werden nun deren Bedeutung diskutiert. Zuerst werden allerdings die wichtigsten Resultate nochmals in Kürze zusammengefasst. Im Anschluss werden dann die Fragestellungen anhand der Ergebnisse und der ergänzenden Literatur aus dem theoretischen Teil diskutiert und beantwortet.

### 5.1 Zusammenfassung der Resultate

**Demografische Angaben:** Unter den 77 befragten Kindern finden sich insgesamt 42 Jungen und 29 Mädchen. Die Primarschüler und Primarschülerinnen sind allesamt zwischen 9 und 13 Jahre alt, wobei das Durchschnittsalter bei 11,3 Jahren liegt. Mehr als die Hälfte der befragten Kinder geht in die 4. Klasse/6H, rund 15 % in die 5. Klasse/7H und 30 % in die 6. Klasse/8H. Aus diesen Daten ist vorab bereits zu erkennen, dass die Stichprobe nicht repräsentativ ist, da eine Ungleichverteilung bei den Geschlechtern, Altersgruppen und Schulstufen zu erkennen ist.

**Anwendung und Nutzung von Sozialen Medien:** 77 % dieser 77 Kinder nutzen Soziale Medien. Vergleicht man die Nutzung von Sozialen Medien mit dem Alter, ist ein klares Muster zu erkennen: Je älter die Kinder sind, desto häufiger sind sie auf Sozialen Medien anzutreffen. Auch bei den Geschlechtern ist ein Unterschied zu beobachten: Schüler (82 %) nutzen tendenziell häufiger Soziale Medien als Schülerinnen (62 %). 60 % der Kinder, die Soziale Medien nutzen, sind mindestens einmal pro Tag auf den Sozialen Medien unterwegs, 30 % von ihnen wöchentlich und 10 % nur monatlich. Bezüglich der Nutzungshäufigkeit von Sozialen Medien konnten im Geschlechtervergleich keine eindeutige Abweichungen festgestellt werden.

**Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild (MMIS):** In den Subskalen, die den Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild untersuchen, weist insgesamt kein Mittelwert oder Median auf einen grossen Einfluss hin. Die Subskala „Bewusstsein für Erscheinungsideale“ zeigt von allen die grösste Wirkung auf die Kinder. Aufgrund der Antworten konnte dabei festgestellt werden, dass Probanden und Probandinnen im Alter von 11 Jahren den grössten Einfluss von Sozialen Medien verspüren. Der geringste Einfluss ist bei den 10-Jährigen festzustellen. Zugleich erkennt man bei den

Mädchen einen kleineren Einfluss auf das Körperbild als bei den Jungen. Bezüglich der angegebenen Nutzungshäufigkeit ist der grösste Einfluss bei Schöler und Schölerinnen festzustellen, die mehrmals täglich auf Sozialen Medien unterwegs sind. Kinder, die monatlich Gebrauch von den Sozialen Medien machen, zeigen hingegen den kleinsten Einfluss auf.

**Körperbild (BAS):** Die statistischen Kennwerte lassen darauf schliessen, dass das Körperbild der gesamten Stichprobe im Durchschnitt positiv ausfällt – wobei die 11- und 9-Jährigen von allen Altersgruppen das geringste und die 10- Jährigen das positivste Körperbild aufzeigen. Im Geschlechtervergleich ist bei den Mädchen ein leicht positiveres Körperbild festzustellen als bei den Jungen. Die Auswertung zeigt ausserdem, dass Kinder ohne Nutzung von Sozialen Medien ein positiveres Körperbild aufweisen als solche, die sie gebrauchen. Probanden und Probandinnen, die mehrmals täglich die Sozialen Medien aufsuchen, zeigen das negativste Körperbild auf. Angesichts der Nutzungshäufigkeit ist das positivste Körperbild bei Kindern erkennbar, die sich ihren Angaben zufolge monatlich auf den Sozialen Medien bewegen.

Aufbauend auf dieser Datenlage und Studien sowie der Theorie aus den ersten zwei Kapiteln werden nun die Fragestellungen dieser Arbeit beantwortet.

## 5.2 Diskussion Fragestellung 1

*Hauptfrage: Welches Körperbild weisen Primarschöler und Primarschölerinnen aus der Schweiz auf?*

Aus den Daten der BAS geht klar hervor, dass Deutschschweizer Primarschöler und Primarschölerinnen im Schnitt ein positives Körperbild aufweisen. Somit kommt diese Arbeit auf eine andere Schlussfolgerung als ausländische Studien. Diese kamen – wie bereits erwähnt – zum Schluss, dass 30 bis 50 % der Kinder (6- bis 12-Jährig) unzufrieden mit ihrem Körper sind (Cash & Smolak, 2011, S. 68; Ricciardelli & McCabe, 2001, S. 341). Dabei muss jedoch beachtet werden, dass die Studien andere Skalen verwendet haben. Diese fokussierten jeweils stärker auf das negative

Körperbild, während diese Umfrage das positive berücksichtigte. Somit ist kein zweifelsfreier Vergleich möglich.

Stellt man die Resultate der BAS aus dieser Arbeit den Zahlen von Gesundheitsförderung Schweiz gegenüber, dann lässt sich vermuten, dass Kinder vor der Adoleszenz noch ein positiveres Körperbild haben. Bei der Untersuchung der Stiftung zeichneten die Daten beider Geschlechter ein signifikant negativeres Körperbild (Gesundheitsförderung Schweiz, 2017, S. 6). Auch hier muss erwähnt werden, dass Gesundheitsförderung Schweiz neben der BAS noch weitere Forschungsinstrumente hinzugezogen hat und deswegen kein eindeutiger 1-zu-1-Vergleich möglich ist.

*Unterfrage: Welche Rolle spielen biologische Faktoren (Geschlecht, Alter) beim Körperbild?*

In allen Alterskategorien und bei beiden Geschlechtern ergab die Auswertung im Schnitt ein positives Körperbild. Trotz kleinen Abweichungen konnten keine markanten Ausreisser unter den Variablen festgestellt werden. Somit lässt sich keine signifikante Korrelation mit einem oder mehreren biologischen Faktoren nachweisen. Die nachfolgenden Erläuterungen zeigen lediglich die feinen Unterschiede auf.

Die Resultate zur Hauptfrage 1 lassen vermuten, dass Kinder noch ein positiveres Körperbild aufweisen als Jugendliche. Durch die Gegenüberstellung von Körperbild und Altersgruppen konnte allerdings festgestellt werden, dass bei steigendem Alter das Körperbild nicht unbedingt schlechter wird. Die Altersreihenfolge ist durchmischt, wobei die 10-Jährigen das positivste und die 9- sowie 11-Jährigen das negativste Körperbild aller Alterskategorien aufzeigten.

Bereits im theoretischen Teil wurde auf die Geschlechterunterschiede zum Thema Körperbild hingewiesen (siehe Kapitel 2.5). Die Studie von Gesundheitsförderung Schweiz weist darauf hin, dass junge Männer ein positiveres Körperbild aufzeigen als junge Frauen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2017, S. 6). Die Untersuchung zu dieser Arbeit ergibt bei Primarschülern jedoch ein gegenteiliges Resultat. Hier sind es die Mädchen, die ein leicht positiveres Körperbild haben als die Jungen. Erwähnenswert ist jedoch, dass der Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern

nur minim statt signifikant ist, im Gegensatz zur Untersuchung von Gesundheitsförderung Schweiz (Gesundheitsförderung Schweiz, 2017, S. 6). Eine mögliche Erklärung für den schlechteren Wert bei den befragten Schülern könnte die Studie von Cordes et.al. aus dem Jahr 2015 liefern. Die Forschenden wiesen bereits dort darauf hin, dass sich das Körperbild von Jungen tendenziell verschlechtert (Cordes et al., 2015, S. 484). In Bezug auf die Stichprobe der vorliegenden Arbeit überwiegt unter Kindern, die Soziale Medien nutzen, ausserdem der Anteil von Jungen. Dies könnte ein möglicher Faktor für das schlechtere Resultat sein. Die Korrelation zwischen der Nutzung von Sozialen Medien und dem Einfluss auf das Körperbild wird bei der Beantwortung der Fragestellung 2 aufgegriffen.

### **5.3 Diskussion Fragestellung 2**

*Hauptfrage: Welchen Einfluss haben Soziale Medien auf das Körperbild von Primarschüler und Primarschülerinnen?*

Diese Arbeit kommt zum Schluss, dass Kinder in der Deutschschweiz im Durchschnitt einen geringen Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild verspüren. Den grössten Einfluss verzeichnen die befragten Primarschüler und Primarschülerinnen beim Einflussfaktor «Bewusstsein für Erscheinungsideale».

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (2017) stellte im Rahmen ihrer Studie mit Jugendlichen fest, dass ein positives Körperbild signifikant negativ mit dem Einfluss von Medien korreliert (S.9). Da die im Rahmen dieser Arbeit befragten Kinder im Schnitt ein positives Körperbild und einen geringen Einfluss von Sozialen Medien aufweisen, kann das Ergebnis der Studie von Gesundheitsförderung Schweiz auch in dieser Arbeit bewiesen werden.

Dass ein Zusammenhang zwischen dem Körperbild und den Sozialen Medien besteht, kann durch die Gegenüberstellung von Ergebnissen der MMIS und der BAS zusätzlich bestätigt werden.



Die MMIS und die BAS wurden bisweilen immer unabhängig mit weiteren Variablen (Geschlecht, Alter, Nutzung und Nutzungshäufigkeit) in Verbindung gebracht. In beiden Skalen konnten nun kleine Unterschiede aufgedeckt werden. Vergleicht man die Abweichungen der beiden Skalen miteinander (Tabelle 6), ist ein Muster zu erkennen.

Jene Gruppe, die am stärksten von Sozialen Medien beeinflusst wird, weist auch das negativste Körperbild auf. Die Daten zeigen, dass es sich dabei um die 11-jährigen Schüler handelt, die mehrmals täglich Soziale Medien nutzen. Das negativste Körperbild zeigen nebst den 11-jährigen Schüler auch die 9-jährigen auf. Noch eindeutiger ist das Bild bei jener Gruppe, die am geringsten von Sozialen Medien beeinflusst wird und gleichzeitig das positivste Körperbild vorweist. Hier konnten anhand der Daten die 10-jährigen Schülerinnen ermittelt werden, die monatlich auf Sozialen Medien unterwegs sind.

Auch in diesem Punkt stützen die Resultate aus der Umfrage die Studie von Gesundheitsförderung Schweiz. Konkret heisst das, dass die Nutzung von Sozialen Medien nachweislich das Körperbild sowohl von Kindern im Primarschulalter als auch von Jugendlichen beeinflusst. Die Korrelation zwischen den beiden Abstrakta konnte auch in verschiedenen anderen Studien (Gesundheitsförderung Schweiz, 2017, S. 9; Grabe et al., 2008, S. 470; Levine & Murnen, 2009, S. 30) sowie im biopsychosozialen Modell (Wertheim & Paxton, 2012, S. 190) belegt werden.

*Nebenfrage: Welchen Einfluss hat die Nutzung und die Nutzungshäufigkeit von Sozialen Medien auf das Körperbild?*

Nutzer und Nicht-Benutzer von Sozialen Medien zeigen beide ein positives Körperbild auf. Allerdings ist bei Kindern, die auf den Gebrauch von Sozialen Medien verzichten, ein leicht positiveres Körperbild festzustellen. Eine frühere Studie hat ergeben, dass Nutzer von Sozialen Medien im Gegensatz zu Nicht-Benutzern öfter dazu tendieren, das dünne Körperideal zu internalisieren sowie den Körper zu überwachen und weniger wertzuschätzen. Ausserdem weisen sie ein verstärktes Diätverhalten auf (Tiggemann & Slater, 2014, S. 613–615). Davon ausgehend lässt sich vermuten, dass Konsumenten von Sozialen Medien ein negativeres Körperbild entwickeln können als Nicht-Konsumenten.

Die Resultate der MMIS wurden ausserdem anhand der Nutzungshäufigkeit aufgeschlüsselt. So zeigen Kinder, die mehrmals täglich auf Sozialen Medien sind, den grössten Einfluss auf – Primarschüler und Primarschülerinnen, die nur monatlich die Sozialen Medien nutzen, dagegen den geringsten. Die Vermutung liegt deshalb nahe: Je öfter Soziale Medien genutzt werden, desto stärker der Einfluss. Dieser Zusammenhang lässt sich jedoch nicht zweifellos bestätigen, da die gemessene Reihenfolge nicht ganz den Erwartungen entspricht (Reihenfolge gemäss Umfrage: mehrmals täglich, 1-2 Mal pro Woche, einmal täglich und jeden 2 Tag, monatlich).

*Nebenfrage: Welchen Rollen spielen die biologischen Faktoren beim Einfluss von Sozialen Medien (Geschlecht, Alter)?*

Bei der Gegenüberstellung der MMIS mit den biologischen Faktoren konnten zwar Unterschiede zwischen den einzelnen Variablen festgestellt werden, dabei handelt es sich jedoch um keine signifikanten Zusammenhänge. Alle weisen einen geringen Einfluss von Sozialen Medien auf, zudem sind keine extremen Ausreisser ersichtlich.

Nutzung und Nutzungshäufigkeit steigen zwar mit zunehmendem Alter, beim Einfluss von Sozialen Medien ist jedoch keine parallel verlaufende Zunahme erkennbar.

Hierbei zeigen unter allen Alterskategorien die 10-Jährigen den geringsten, und die 9- und 11-jährigen den grössten Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild auf.

Ein kleiner Unterschied lässt sich bei den Geschlechtern feststellen. Dort weist das männliche Geschlecht einen leicht höheren Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild auf als das weibliche.

Da bei der Literaturrecherche hierzu keine vergleichbaren Studien gefunden werden könnten, fehlen bei der Gegenüberstellung von biologischen Faktoren und dem Einfluss von Sozialen Medien allfällige Vergleichswerte. Wie bereits vorgängig erwähnt, handelt es sich um ein erst wenig erforschtes Gebiet.



## **6 Schlussfolgerungen**

Im abschliessenden Kapitel dieser Arbeit, werden zuerst die Schlüsselerkenntnisse in Form von Kernaussagen formuliert. Zuletzt werden noch Limitationen aufgezeigt, ein Bezug zur Gesundheitsförderung und Prävention hergestellt sowie Empfehlungen für weiterführende Untersuchungen abgegeben.

### **6.1 Kernaussagen**

- Wie bereits verschiedene Studien feststellten, konnte auch in dieser Arbeit der Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild nachgewiesen werden.
- Trotz hoher Nutzung und Nutzungshäufigkeit bei Kindern im Primarschulalter ist ein positives Körperbild unter einem geringen Einfluss von Sozialen Medien zu messen.
- Biologische Faktoren wie Alter und Geschlecht spielen beim Körperbild sowie beim Einfluss der Sozialen Medien auf das Körperbild von Kindern eine geringe Rolle, da hierbei lediglich kleine Unterschiede festgestellt wurden.
- Es lässt sich annehmen, dass Nicht-Benutzende ein leicht positiveres Körperbild aufweisen als Nutzende von Sozialen Medien.
- Zwischen der Nutzungshäufigkeit, dem Körperbild und dem Einfluss von Sozialen Medien lässt sich kein klarer Zusammenhang feststellen.

In einzelnen Teilen weichen die Ergebnisse dieser Arbeit von bestehenden Studien ab. Gründe für unterschiedliche Zahlen und Widersprüche werden nachfolgend unter den Limitationen dargelegt und begründet.

### **6.2 Limitationen**

Es werden nun Limitationen bezüglich der gewählten Methode und der ausgewerteten Daten aufgezeigt. Dabei werden unter anderem Gütekriterien der quantitativen Sozialforschung hinzugezogen (Krebs & Menold, 2019, S. 490–499).

### **6.2.1 Methode**

Die validierten Skalen wurden im Rahmen dieser Bachelorarbeit auf das Alter der Primarschüler und Primarschülerinnen abgestimmt. Trotzdem hatten einige Kinder Schwierigkeiten damit, die Aussagen zu verstehen. So kamen während dem Unterricht teilweise noch Verständnisfragen auf. Falschaussagen können deshalb nicht ausgeschlossen werden. Eine Verbesserungsmöglichkeit wäre, den Pretest nicht mit den Lehrpersonen durchzuführen, sondern mit einzelnen Schülern und Schülerinnen.

Einen weiteren Abzug bei der Güte sollte bei der Objektivität gemacht werden. Die Autorin führte vor der Befragung einen kurzen Input durch, ausserdem war sie während der Lektion anwesend und beantwortete Fragen der Kinder. Eine allfällige Beeinflussung der Probandinnen und Probanden dadurch kann nicht ausgeschlossen werden. Somit kann die Objektivität bezüglich der Durchführung der Umfrage – auch trotz standardisiertem Fragebogen – nicht zweifelsfrei garantiert werden.

Weiter ist zu erwähnen, dass bei der selektiven Literaturrecherche nur wenige Quellen gefunden wurde, die den Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild thematisieren. Eine systematische Suche hätte wohl zu einem besseren Resultat führen können, da diese wohl mehr und präzisere Quellen zutage geführt hätten.

Auch der Fragebogen weist rückblickend Schwachpunkte auf. Einerseits beinhaltete dieser Fragestellungen, die letztlich nicht in die Auswertung eingeflossen sind. Hätte man diese weggelassen, wäre eine Verschlankung des Fragebogens möglich gewesen. Andererseits wäre eine kleinere Auswahl von Antwortmöglichkeiten bei der Frage nach der Nutzungshäufigkeit von Sozialen Medien sinnvoll gewesen. Denn während die Antwort an beiden Enden der Skala (mehrmals täglich vs. monatlich) sehr deutlich waren, liess sich dazwischen eine gewisse Unschärfe erkennen. Eine kleinere Anzahl von Antworten könnte womöglich zu einem klareren Resultat und einer verbesserten Validität führen.

### **6.2.2 Daten**

Es konnte keine repräsentative Stichprobe zusammengestellt werden. Die Daten lassen deshalb keine allgemeingültigen Aussagen über die Grundgesamtheit zu.

Eine weitere Limitation betrifft letztlich auch die Präsentation und Diskussion der gesammelten Daten. Dabei wurde mehrmals von Korrelationen zwischen den

Variablen gesprochen. Die Feststellungen basieren allerdings nur auf den ausgerechneten Mittelwerten. Die Autorin machte keine spezifische Berechnung der Korrelation zwischen den einzelnen Variablen. Die Validität und Objektivität der Ergebnisse können somit in Frage gestellt werden.

### **6.3 Bezug und Ausblick für Gesundheitsförderung und Prävention**

Für die Profession Gesundheitsförderung und Prävention verheissen die Zahlen aus dieser Arbeit Erfreuliches. Obwohl viele Primarschüler und Primarschülerinnen die Sozialen Medien nutzen, zeigen sie tendenziell ein positives Körperbild auf. Die Resultate sollen jedoch nicht dazu führen, dass zu diesem Thema keine entsprechenden Projekte für Kinder lanciert werden sollen. Da bereits viele Jugendliche ein negatives Körperbild aufzeigen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2017, S. 6) ist es umso wichtiger, zum Einfluss von Sozialen Medien und dem Körperbild bereits bei Kindern im Primarschulalter Prävention und Frühintervention zu machen.

Eine Möglichkeit zeigt der Verein Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) auf. In Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz entwickelte die Fachstelle PEP Materialien und Interventionen unter anderem für Kinder im Primarschulalter. Die Angebote fördern Körperzufriedenheit, emotionale Kompetenz und Resilienz (Verein Fachstelle PEP, 2020). Ausserdem existieren bereits auch verschiedene Projekte zur Förderung der Medienkompetenz im Schulalter, in denen unter anderem die extremen Schönheitsideale der Sozialen Medien thematisiert werden (Jugend und Medien, 2020).

Im Allgemeinen konnten jedoch nur wenige validierte Interventionen zum Thema Körperbild für Kinder in der Schweiz ausfindig gemacht werden. Dabei werden jedoch die Sozialen Medien – wenn überhaupt – nur beiläufig thematisiert. Ein Grund dafür könnte sein, dass der Einfluss von Sozialen Medien auf das Körperbild ein wenig erforschtes Feld ist und bislang noch kein spezifisches Messinstrument existiert. Es sollte somit weiterführende Forschung in diesem Gebiet betrieben werden, damit wirkungsvolle und zielgruppenspezifische Projekte und Materialien erstellt werden können.

In Bezug auf das biopsychosoziale Modell – es besagt, dass das Körperbild durch biologische, soziokulturelle und individuelle psychologische Faktoren entsteht (Wertheim & Paxton, 2012) – sollte bei Projekten zum Körperbild nicht nur ein reiner Fokus auf die Sozialen Medien gesetzt werden. Wichtig ist, dass auch andere Faktoren aufgegriffen werden. Ebendieses Modell macht zudem deutlich, dass nicht nur die Kinder zum Thema sensibilisiert werden müssen. Stattdessen gilt es auch, ihr Umfeld, die Medien und die gesamte Gesellschaft miteinzubeziehen, um wirkungsvolle Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung leisten zu können.

Während und nach dem Verfassen dieser Arbeit drängten sich verschiedene Fragen auf, die trotz bestehender Studien und den Ergebnissen unbeantwortet blieben. Dieses Kapitel und somit auch diese Arbeit wird mit Fragestellungen abgeschlossen, die bei zukünftigen Forschungsarbeiten integriert werden können:

- Was verstehen Kinder unter dem Begriff Körperbild?
- Wie verändert sich das Körperbild vom Kindes- zum Jugendalter?
- Inwiefern eignen sich die abgeänderten Versionen der MMIS und der BAS für eine repräsentative Studie zum Thema?
- Welche validierte und wirkungsvolle, ausländische Projekte zu den Themen Körperbild und Soziale Medien gibt es bereits?

So könnten Aspekte der Entwicklung des Körperbildes in dieser Lebensphase besser erfasst und der Einfluss von Sozialen Medien darauf genauer untersucht werden. Diese Arbeit soll einen ersten Orientierungsrahmen liefern, welchen Einfluss Soziale Medien auf das Körperbild im Kindesalter haben. Nicht zuletzt soll sie auch die Notwendigkeit von Prävention und Frühintervention im Kindesalter aufzeigen – mit dem Ziel, das Körperbild von Kindern und Jugendlichen nachhaltig zu verbessern.

## 7 Literaturverzeichnis

Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A. & Jordan, M. D. (2016). Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse.

Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). *The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation*. (S. 285–297). Zugriff am 23.10.2019. Verfügbar unter: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144505000549>

Blaser, M. & Amstad, F. (2016). *Psychische Gesundheits über Lebensspanne. Grundlagenbericht*. No. 6. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Böker, K.-H., Demuth, U., Thannheiser, A. & Werner, N. (2013). Social Media- Soziale Medien? Neue Handlungsfelder für Interessenvertreter. Hans-Böckler-Stiftung.

Burnette, C. B., Kwitowski, M. A. & Mazzeo, S. E. (2017). “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media:” A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114–125.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>

Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). *Body Image, Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Guilford Press.

Cordes, M., Bauer, A., Waldorf, M. & Vocks, S. (2015). Körperbezogene Aufmerksamkeitsverzerrungen bei Frauen und Männern. *Psychotherapeut*, 60(6), 477–487. <https://doi.org/10.1007/s00278-015-0058-z>

Cusumano, D. L. & Thompson, J. K. (2001). Media influence and body image in 8–11-year-old boys and girls: A preliminary report on the multidimensional media influence scale. *International Journal of Eating Disorders*, 29(1), 37–44.  
[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(200101\)29:1<37::AID-EAT6>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1098-108X(200101)29:1<37::AID-EAT6>3.0.CO;2-G)

Direktion für Erziehung, Kultur und Sport. (2017). Lehrplan 21 Einführung und Umsetzung in Deutschfreiburg - Informationen.

Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und*

*Humanwissenschaften* (Springer-Lehrbuch). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5>

Genner, S., Suter, L., Waller, G., Schoch, P., Isabel Willemse & Süss, D. (2017). *MIKE-Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2017*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft.

Gesundheitsförderung Schweiz. (2013). *Gesundes Körperbild - Healthy Body Image*. No. 3. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.). (2016). Themenblatt Positives Körperbild - Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen.

Gesundheitsförderung Schweiz. (2017). *Positives Körperbild bei Jugendlichen in der Schweiz*. No. 25. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Grabe, S., Ward, L. M. & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>

Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image*, 10(4), 509–514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>

Jugend und Medien. (2020). Datenbank Beratung & Angebote - Jugend und Medien. *Jugend und Medien - Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen*. Zugriff am 8.4.2020. Verfügbar unter: <https://www.jugendundmedien.ch/de/angebote-beratung/datenbank-beratung-angebote.html>

Krebs, D. & Menold, N. (2019). Gütekriterien quantitativer Sozialforschung. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 489–504). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4\\_34](https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4_34)

Levine, M. P. & Murnen, S. K. (2009). “Everybody Knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders”: a critical review of evidence for a causal link

between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9–42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>

Nationale Ethikkommission im Bereich Humanmedizin. (2009). *Zur Forschung mit Kindern*. Stellungnahme No. 16. Bern.

Piran, N., & Teall, T. (2015). Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Wellbeing. Präsentation, OISE/University of Toronto. Zugriff am 19.10.2019. Verfügbar unter: <https://docplayer.net/40802547-Embodied-possibilities-embodiment-as-a-psychological-construct-and-well-being-niva-piran-tanya-teall-oise-university-of-toronto-toronto-2015.html>

Posch, W. (2009). *Projekt Körper - Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt und New York: Campus Verlag. Zugriff am 19.10.2019. Verfügbar unter: [https://content-select.com/media/moz\\_viewer/519cc3d2-f5fc-441f-bc3c-253f5dbbeaba/language:de](https://content-select.com/media/moz_viewer/519cc3d2-f5fc-441f-bc3c-253f5dbbeaba/language:de)

Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbances: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21, 325–344.

Schär, M. & Weber, S. (2015). *Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung*. Arbeitspapier No. 35. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Swami, V., Stieger, S., Haubner, T. & Voracek, M. (2008). German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale. *Body Image*, 5(1), 122–127. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.10.002>

Tiggemann, M. & Slater, A. (2014). NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606–620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>

Tylka, T. L. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (S. 657–663). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00104-8>

Verein Fachstelle PEP. (2020). Angebote PEP. *PEP - Prävention Essstörungen Praxisnah*. Zugriff am 7.4.2020. Verfügbar unter: <https://pepinfo.ch/de/index.php>

Want, S. C. (2009). Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image*, 6(4), 257–269.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.008>

Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2012). Body Image Development – Adolescent Girls. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (S. 187–193). Elsevier.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00029-8>

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>



## **8 Weitere Verzeichnisse**

### **8.1 Abbildungsverzeichnis**

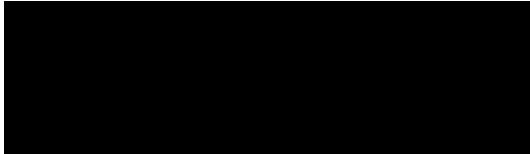

### **8.2 Tabellenverzeichnis**


### **8.3 Diagrammverzeichnis**


## 9 Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl

Eigenständigkeitserklärung:

„Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst habe.“



*Wortzahl:*

194 des Abstracts

8'299 der Arbeit (Exklusiv Abstract, Tabellen, Abbildungen, Literaturverzeichnis  
Danksagung, Eigenständigkeitserklärung und Anhänge)

# 10 Anhang

## 10.1 Anhang 1: Fragebogen

### Willkommen bei der Umfrage "Soziale Medien und Körperbild"

**Lies die Fragen oder Aussagen genau durch, bevor du eine Antwort abgibst.**

- Auf jeder Seite musst du mindestens eine Antwort abgeben.
- Bei Unklarheiten fragst du nach.

VIEL SPASS!

### Welches Geschlecht hast du?

- ☐ weiblich
- ☐ männlich

### Wie alt bist du?



### In welcher Schulstufe bist du?

- ☐ 5H /3.Klasse
- ☐ 6H /4.Klasse
- ☐ 7H /5.Klasse
- ☐ 8H/6.Klasse

### Kommen deine Eltern aus der Schweiz?

	Ja	Nein
Mutter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Vater	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## **Ich habe ein eigenes... (mehrere Antworten möglich)**

☐ Handy ☐ Tabelett ☐ Laptop

☐ Computer

☐ Ich habe kein eigenes Gerät

## **Ich nutze soziale Medien (z.B Youtube, Snapchat, Tiktok)...**

☐ Ja ☐

Nein

## **Ich nutze folgende Soziale Medien ... (mehrere Antworten möglich)**

- ☐ Instagram ☐ Snapchat ☐ Youtube ☐ Tiktok ☐ Twitter

Andere (bitte hinschreiben)

## **Auf sozialen Medien bin ich...**

☐ mehrmals täglich

☐ einmal täglich

☐ jeden 2. Tag

☐ 1-2 mal pro Woche

☐ monatlich

## Aussagen zu sozialen Medien und deinem Körper

	Ja	Eher ja	Eher nein	Nein
Menschen in guter körperlichen Form sehen besser aus, als Menschen die nicht in guter körperlichen Form sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kleidung sieht bei Menschen die dünn oder muskulös sind, besser aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kleidung sieht bei Menschen, welche in guter körperlichen Form sind, besser aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lerne, wie man attraktiv aussieht, indem ich mir berühmte Menschen in sozialen Medien anschau.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ich vergleiche meinen Körper mit berühmten Menschen in sozialen Medien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ja	Eher ja	Eher nein	Nein
Ich möchte, dass mein Körper aussieht, wie derjenige berühmter Menschen in sozialen Medien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche wie die berühmten Menschen in sozialen Medien auszusehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Nutzen von sozialen Medien weckt in mir den Wunsch <input type="radio"/> abzunehmen oder Muskeln aufzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Aussagen zu meinem Körper

	Ja	Eher ja	Eher nein	Nein
Ich respektiere meinen Körper.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich gut in meinem Körper.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Im Grossen und Ganzen bin ich mit meinem Körper zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trotz seiner Fehler akzeptiere ich meinen Körper wie er ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Körper hat einige guten Eigenschaften.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Einstellung zu meinem Körper ist positiv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers (z.B wenn ich müde bin, gehe ich schlafen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Über meine Körperform oder mein Gewicht denke ich nicht viel nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ja	Eher ja	Eher nein	Nein
Meine Gefühle gegenüber meinem Körper sind zum grössten Teil positiv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verhalte mich gesund und trage Sorge zu meinem Körper (z.B. Früchte essen oder Sport machen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch wenn er nicht perfekt ist, mag ich meinen Körper.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Du bist am Ende der Umfrage angelangt.**

**VIELEN DANK**



## 10.2 Anhang 2: Leitfaden Lektion Befragung

Nr	Inhalt	Zeit
1	<b>Vorbereitung (ohne Schulkinder)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Computer vorbereiten (Aufschalten, Webseite mit Online-Befragung einstellen)</li></ul>	5 min
2	<b>Einführung in das Thema</b> <p>Damit die Kinder Schlüsselbegriffe in der Umfrage verstehen, werden sie interaktiv in das Thema eingeleitet. Logos von sozialen Medien und Bilder von berühmte Personen werden zusammen angeschaut und Fragen werden dazu beantwortet.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Soziale Medien (Was sind soziale Medien? Wie unterschieden sich die sozialen Medien zu anderen Internetanwendungen? Welche soziale Medien kennt und nutzt ihr?)</li><li>• Berühmte Personen auf sozialen Medien (Welche berühmte Personen gibt es? Welche Arten bestehen z.B. Influencer, Schauspieler, Gamer? Was lösen diese Personen bei euch aus?)</li><li>• Umfrageprozess erklären (Anleitung, Dauer, Inhalt)</li><li>• Richtlinien aufzeigen (Anonymität, Datenschutz)</li></ul>	20 min

3	<p><b>Umfrage</b></p> <p>Befragung wird online auf <a href="http://www.surveymonkey.ch">www.surveymonkey.ch</a> durchgeführt, folgende Fragen werden gestellt:</p> <p><u>Fragen zur Person/Fragen zu dir</u></p> <p><b>1. Welches Geschlecht hast du?</b></p> <p>_ weiblich _ männlich</p> <p><b>2. Wie alt bist du?</b></p> <p>_ Zahl auswählen zwischen 1-16</p> <p><b>3. In welcher Schulstufe bist du ?</b></p> <p>5H/3.Klasse_6H /4.Klasse_7H/5.Klasse_8H/6.Klasse</p> <p><b>4. Kommen deine Eltern aus der Schweiz?</b></p> <p>Vater _Ja _Nein</p> <p>Mutter _Ja _Nein</p> <p><u>Fragen zu Sozialen Medien</u></p> <p><b>5. Ich habe ein eigenes...</b></p> <p>_Handy</p> <p>_Tablett</p> <p>_Laptop</p> <p>_Computer</p> <p>_ich habe kein eigenes Gerät</p>	20 min
---	---	-----------

<p><b>6. Ich nutze Soziale Medien (Instagram, Snapchat, Tiktik, Youtube etc.)</b> (wenn nein Frage 7,8 und Aussage Soziale Medien nicht ausfüllen)</p> <p>_Ja</p> <p>_Nein</p> <p><b>7. Ich nutze folgende Soziale Medien ...</b> (mehrere Ankreuzen)</p> <p>_Instagram</p> <p>_Snapchat</p> <p>_Youtube</p> <p>_Tiktik</p> <p>_Twitter</p> <p>_Andere</p> <p><b>8. Auf Soziale Medien (Instagram, Snapchat, Tiktik, Youtube etc.) bin ich..</b></p> <p>_mehrmals täglich</p> <p>_einmal täglich</p> <p>_jeden 2. Tag</p> <p>_1-2 pro Woche</p> <p>_ monatlich</p> <p><u>Aussagen zu Sozialen Medien und Körperbild</u></p>	
---	--

Aussage	Ja	Eher Ja	Eher Nein	Nein
1. Menschen in guter körperlicher Form sehen besser aus als Menschen, die nicht in guter körperlicher Form sind.				
2. Kleidung sieht bei Menschen die dünn und muskulös sind, besser aus.				
3. Kleidung sieht bei Menschen, welche in guter körperlichen Form sind, besser aus.				
4. Ich lerne, wie man attraktiv aussieht, indem ich mir berühmte Menschen in sozialen Medien anschau.				
5. Ich vergleiche meinen Körper mit berühmten Menschen in sozialen Medien.				
6. Ich möchte, dass mein Körper so aussieht, wie derjenige berühmter Menschen in sozialen Medien.				
7. Ich versuche wie die berühmten Menschen in Sozialen Medien auszusehen.				
8. Das Nutzen von Sozialen Medien weckt in mir den Wunsch abzunehmen oder Muskeln aufzubauen.				
<u>Aussage zum Körperbild</u>				

	Aussage	Ja	Eher Ja	Eher Nein	Nein	
	1. Ich respektiere meinen Körper.					
	2. Ich fühle mich gut in meinem Körper.					
	3. Im Großen und Ganzen bin ich mit meinem Körper zufrieden.					
	4. Trotz seiner Fehler akzeptiere ich meinen Körper wie er ist.					
	5. Mein Körper hat einige gute Eigenschaften.					
	6. Meine Einstellung zu meinem Körper ist positiv.					
	7. Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers (z. B. wenn ich müde bin, gehe ich schlafen).					
	8. Über meine Körperform oder mein Gewicht denke ich nicht viel nach.					
	9. Meine Gefühle gegenüber meinem Körper sind zum größten Teil positiv.					
	10. Ich verhalte mich gesund und trage Sorge zu meinem Körper (z. B. Früchte essen oder Sport machen).					
	11. Auch wenn er nicht perfekt ist, mag ich meinen Körper.					
4	<b>Abschluss</b>  Fragen beantworten  Geschenke abgeben					5 min



### 10.3 Anhang 3: Elternbrief

#### Elterninformationen und Einverständniserklärung

Sehr geehrte Eltern

*In den digitalen Medien wird oft ein ungesundes und geschlechterspezifisches Körperideal propagiert. Das Konsumieren von Medien, welche das extreme Idealkörperbild zeigen, kann sich negativ auf das Körperbild auswirken. Bereits in jungen Jahren kann durch ein negatives Körperbild, psychische Probleme entstehen. Verschiedene Forschungsereignisse aus dem Ausland zeigen, dass „Sorgen machen um die Figur und Gewicht“, bereits ab dem 6 Lebensjahr beginnt. Zusätzlich wird aufgezeigt, dass ungefähr 30-50 % der 6-12 Jährigen Kinder unzufrieden mit ihrem Aussehen sind (Gesundheitsförderung Schweiz, 2014).*

Mein Name ist Sophie Riesen und ich studiere Gesundheitsförderung und Prävention an der Zürcher Fachhochschule. In meiner Bachelorarbeit möchte ich herausfinden, ob ein Zusammenhang zwischen den sozialen Medien und dem Körperbild bei Primarschülern in der Schweiz besteht. In der Klasse Ihres Kindes würde ich gerne eine Online-Umfrage durchführen. Die Umfrage wird während dem Unterricht stattfinden.

In der Befragung werden persönliche Daten und Einschätzungen von Ihrem Kind benötigt. Mit Ihrer Unterschrift erlauben Sie uns nach diesen Informationen zu fragen. Alle Daten Ihres Kindes werden selbstverständlich streng vertraulich und anonym behandelt, sowie nicht an Dritte weitergegeben.

Bitte füllen Sie den untenstehenden Talon bis 17.02.2020 aus und geben ihn der Lehrperson zurück.

Wenn Sie Interesse an den Resultaten oder sonstige Rückfragen haben, stehe ich Ihnen unter [REDACTED] oder [REDACTED] gerne zur Verfügung.

Besten Dank bereits im Voraus und mit freundlichen Grüssen,

Sophie Riesen



---

Sophie Riesen

XVIII

Name des Kindes \_\_\_\_\_

☐ Ich bin mit der Teilnahme meines Kindes einverstanden

☐ Ich bin mit der Teilnahme meines Kindes nicht einverstanden

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## 10.4 Anhang 4: Änderungen validierte Fragebogen

### The Body Appreciation Scale (BAS) (Avalos et al., 2005)

Original English	Übersetzung Deutsch	Anpassung <b>Kinder</b>	Begründung der Anpassung
1. I respect my body	Ich respektiere meinen Körper.	1. Ich respektiere meinen Körper	
2. I feel good about my body	Ich fühle mich gut in meinem Körper.	2. Ich fühle mich gut in meinem Körper	
3. On the whole, I am satisfied with my body	Im Großen und Ganzen bin ich mit meinem Körper zufrieden.	3. Im Großen und Ganzen bin ich mit meinem Körper zufrieden	
4. Despite its flaws, I accept my body for what it is	Trotz seiner Fehler akzeptiere ich meinen Körper als das, was er ist.	4. Trotz seiner Fehler akzeptiere ich meinen Körper wie er ist.	Vereinfachung der Aussage für Verständlichkeit
5. I feel that my body has at least some good qualities	Ich fühle, dass mein Körper zumindest einige gute Eigenschaften hat.	5. Mein Körper hat einige gute Eigenschaften.	Vereinfachung der Aussage für Verständlichkeit



6. I take a positive attitude towards my body	Ich nehme eine positive Einstellung zu meinem Körper ein.	6. Meine Einstellung zu meinem Körper ist positiv	Vereinfachung der Aussage für Verständlichkeit
7. I am attentive to my body's needs	Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers.	7. Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers (z.B wenn ich müde bin, gehe ich schlafen)	Beispiel für Verständlichkeit
8. My self-worth is independent of my body shape or weight	Mein Selbstwertgefühl ist unabhängig von meiner Körperform oder meinem Gewicht.		Frage ist zu komplex für die Altersklasse der Primarschüler
9. I do not focus a lot energy being concerned with my body shape or weight	Ich konzentriere nicht viel Energie, die sich auf meine Körperform oder mein Gewicht bezieht.	8. Über meine Körperform oder mein Gewicht denke ich nicht viel nach	Vereinfachung der Aussage für Verständlichkeit
10. My feelings toward my body are positive, for the most part	Meine Gefühle gegenüber meinem Körper sind zum größten Teil positiv.	9. Meine Gefühle gegenüber meinem Körper sind zum größten Teil positiv	

11. I engage in healthy behaviours to take care of my body	Ich verhalte mich gesund, um mich um meinen Körper zu kümmern.	10. Ich verhalte mich gesund und trage Sorge zu meinem Körper (z.B Früchte essen oder Sport machen)	
For women: 12. I do not allow unrealistically thin images of women presented in the media to affect my attitudes toward my body;  for men: 12. I do not allow unrealistically muscular images of men presented in the media to affect my attitudes toward my body	Ich lasse nicht zu, dass unrealistisch dünne Bilder von Frauen, die in den Medien dargestellt werden, meine Einstellung zu meinem Körper beeinflussen;  Ich lasse nicht zu, dass unrealistisch muskulöse Bilder von Männern in den Medien meine Einstellung zu meinem Körper beeinflussen.		Wird durch MMIS erhebt
13. Despite its imperfections, I still like my body	Trotz seiner Unvollkommenheiten mag ich meinen Körper immer noch.	11. Auch wenn er nicht perfekt ist, mag ich meinen Körper.	Vereinfachung der Aussage für Verständlichkeit

### **The Multidimensional Media Influence Scale (MMIS)**(Cusumano & Thompson, 2001)

Original English	Deutsche Übersetzung	Anpassung <b>Soziale Medien</b>	Begründung der Anpassung
<b>Awareness</b>	<b>Bewusstsein</b>	<b>Bewusstsein</b>	
1. People who are in good shape are better looking than people who are not in good shape.	1. Menschen, in guter Form sehen besser aus als Menschen, die nicht in guter Form sind.	1. Menschen in guter körperlicher Form sehen besser aus als Menschen, die nicht in guter körperlicher Form sind.	
3. Clothes look better on people who are thin.	3. Kleidung sieht bei Menschen, die dünn sind, besser aus.	2. Kleidung sieht bei Menschen die dünn sind, besser aus. (Mädchen)  2. Kleidung sieht bei Menschen die muskulös sind, besser aus. (Jungen)	Anpassung Schönheitsideal von Jungen (muskulös) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2013)
5. Clothes look better on people who are in good shape.	5. Kleidung sieht bei Menschen, welche in guter Form sind, besser aus.	3. Kleidung sieht bei Menschen, welche in guter körperlichen Form sind, besser aus.	
<b>Internalization</b>	<b>Internalisierung</b>	<b>Internalisierung</b>	

6. I try to look like the models in magazines.	6. Ich versuche, wie die Models in Zeitschriften auszusehen.		Nicht geeignetes Kommunikationsmittel
7. I learn how to look attractive by looking at models in magazines.	7. Ich lerne, wie man attraktiv aussieht, indem ich mir Modells in Zeitschriften anschau.	4. Ich lerne, wie man attraktiv aussieht, indem ich mir berühmte Menschen in sozialen Medien anschau.	Änderung Kommunikationsmittel
8. I compare my body to movie stars.	8. Ich vergleiche meinen Körper mit Filmstars.	5. Ich vergleiche meinen Körper mit berühmte Menschen in sozialen Medien.	Änderung Kommunikationsmittel
9. I would like my body to look like the models in magazines.	9. Ich möchte, dass mein Körper wie die Modells in Zeitschriften aussieht.	-	Nicht geeignetes Kommunikationsmittel
10. I would like my body to look like people who are on TV.	10. Ich möchte, dass mein Körper wie Menschen aussieht, die im Fernsehen sind.	6. Ich möchte, dass mein Körper wie in sozialen Medien berühmten Menschen aussieht.	Änderung Kommunikationsmittel

11. I try to look like the actors or actresses in movies.	11. Ich versuche, wie die Schauspieler oder Schauspielerinnen in Filmen auszusehen.	7. Ich versuche wie die berühmten Menschen in Sozialen Medien auszusehen.	Änderung Kommunikationsmittel
<b>Pressure</b>	<b>Druck</b>	<b>Druck</b>	<b>Druck</b>
2. Watching TV or reading magazines makes me want to diet or lose weight.	Das Fernsehen oder das Lesen von Zeitschriften bringt mich dazu, mich zu einer Diät oder abzunehmen.	-	Nur ein Kommunikationsmittel (Soziale Medien) daher Frage nicht möglich zu stellen
4. Watching movies makes me want to diet.	Filme anzusehen, bringt mich dazu, Diät zu machen.	8. Das Nutzen von Sozialen Medien weckt in mir den Wunsch abzunehmen. (Mädchen)  8. Das Nutzen von Sozialen Medien weckt in mir den Wunsch Muskeln aufzubauen. (Jungen)	Anpassung Kommunikationsmittel und Schönheitsideal von Jungen (muskulös) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2013)

## 10.5 Anhang 5: Auswertungsplan

Fragestellung/ Fragebogenkategorie	Variablen	Analyse (Methode)	Ergebnisdarstellung (Form)	Wichtigste Ergebnisse (Inhalt)
Demografische Angaben	-Alter  -Geschlecht  -Schulstufe	Häufigkeitsverteilung	Kreisdiagramme (relative Häufigkeit)	-77 Personen, 48 (62%) männlich, 29 (38%) weiblich  -Durchschnittsalter 11,3  - 19% (9jhr), 40%(10jhr), 18%(11jhr), 22%(12-13jhr)  - Alle Schulstufen: mehr als die Hälfte 4 Klasse (57%)  -keine repräsentive Stichprobe
Nutzung und Anwendung Soziale Medien	-Nutzung Soziale Medien  -Zeit auf Soziale Medien  - Alter  - Geschlecht	Häufigkeitsverteilung  Kreuztabelle	Kreuztabelle (relative Häufigkeit)	<u>Nutzung Soziale Medien:</u>  - 2/3 Nutzen Soziale Medien (77%)  - Je älter desto mehr Kinder nutzen Soziale Medien , bei 12-13 nutzen Alle Soziale Medien  - Jungen Nutzen mehr Soziale Medien als Mädchen (82% vs 62%)  <u>Zeit auf Sozialen Medien:</u>  -ca.60% täglich auf Sozialen Medien, rund 30%wöchentlich, 10% monatlich  -Geschlechter zeigen keine grosse Unterschiede
Welches Körperbild weisen PrimarschülerInnen aus der Schweiz auf?	-Körperbild (BAS)	Statistische Kennwerte (Mittelwert, Median,	Tabelle	-allgemeines sehr positives Körperbild MW und MD

		Min, Max, Standartabweichung)		
Welchen Rolle spielen biologischen Faktoren (Alter, Geschlecht) beim Körperbild?	-Alter -Geschlecht -Körperbild (BAS)	Pivot- Tabelle Mittelwert	Histogramm	-11 und 9-jährige "schlechteste Körperbild", 10-jährige "positivste Körperbild"  -Mädchen haben positiveres Körperbild als Jungen
Welche Auswirkungen haben Soziale Medien auf das Körperbild von PrimarschülerInnen?	-Einfluss Soziale Medien (MMIS)	Statistische Kennwerte (Mittelwert, Median, Min, Max, Standartabweichung)	Tabelle	-Bei allen Subskalen wird ein kleiner Einfluss von Sozialen Medien gemessen, wobei "Bewusstsein für Erscheinungsideale" der grösste Einfluss aufzeigt.
Welcher Einfluss hat die Nutzung und die Nutzungshäufigkeit von Soziale Medien auf das Körperbild?	-Nutzung Soziale Medien -Zeit auf Soziale Medien -Körperbild (BAS) - Einfluss Soziale Medien (MMIS)	Pivot- Tabelle Mittelwert	Histogramm	<u>MMIS</u>  -mehrmals täglich grössten Einfluss, monatlich kleinsten Einfluss.  -keine zentrale Tendenz: je häufiger Kinder aus sozialen Medien sind desto grösser ist der Einfluss.  <u>BAS</u>  -Kinder welche keine SM nutzen haben leicht ein positiveres Körperbild als Kinder welche SM nutzen (kleiner Unterschied).  -mehrmals täglich "schlechteste Körperbild", monatlich haben positivstes Körperbild

Welchen Rollen spielen die biologischen Faktoren dabei (Geschlecht, Alter)?	-Geschlecht -Alter -Einfluss Soziale Medien (MMIS)	Pivot- Tabelle Mittelwert	Histogramm	-11Jahren grössten Einfluss von Sozialen Medien , 10 jährigen kleinsten Einfluss von Sozialen Medien. -Jüngere Altersklassen haben weniger Einfluss (9-10) als die älteren Altersklassen (11-13) trotzdem ist kein klarer Zusammenhang zwischen Alter und MMIS festzustellen, da die Alterskategorien nicht richtig geordnet sind. - Mädchen zeigen einen kleineren Einfluss auf als Jungen.
---	--	------------------------------	------------	--

SM=Soziale Medien, BAS= Body Appriciation Scale`s, MMIS= Multidimensional Media Influence Scale